Hábitos deportivos de la población en edad escolar de la Comunitat Valenciana

Antonio Santos Ortega | Kety Balibrea Melero | Alicia López Yeste | Ramón Llopis Goig



Resumen ejecutivo

CÀTEDRA D'ESTUDIS ESPORTIUS
GENERALITAT VALENCIANA
Comunitat Valenciana COMUNITAT DE L'ESPORT
UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA
Observatorio del Deporte de la Comunitat Valenciana

Hábitos deportivos de la población en edad escolar de la Comunitat Valenciana

Antonio Santos Ortega | Kety Balibrea Melero | Alicia López Yeste | Ramón Llopis Goig

Resumen ejecutivo

CÀTEDRA D'ESTUDIS ESPORTIUS | GENERALITAT VALENCIANA | Comunitat Valenciana COMUNITAT DE L'ESPORT | UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA | Observatorio del Deporte de la Comunitat Valenciana

Colección Observatorio del Deporte
Serie de Informes Especializados
Nº 2 | [Hábitos deportivos de la población en edad escolar de la Comunitat Valenciana]

La Colección Observatorio del Deporte publica investigaciones especializadas dedicadas al análisis y estudio del deporte en la Comunitat Valenciana, con un enfoque particular en los temas sociales que influyen en la práctica deportiva.

Autoría:
Santos Ortega, A., Universitat de València
Balibrea Melero, K., Universitat Politècnica de València
López Yeste, A., Universitat Politècnica de València
Llopis Goig, R., Universitat de València

Trabajo de campo:
Itik Consultoria Esport i Lleure SL: Baño Mora, G. (Coord.), Serrano González, A., & García Cañiz, J.

Diseño y maquetación:
Granissat Estudi Creatiu

Editorial:
Servicio de Estudios Deportivos y Sociedad.
Universitat Politècnica de València

Imprime:
Mundo Gráfico, Serv. Integrales de Impresión

ISBN:
978-84-09-79920-6

Depósito legal:
V-5031-2025

Cómo citar este informe:
Santos Ortega, A., Balibrea Melero, K., López Yeste, A., & Llopis Goig, R., (2025). Hábitos deportivos de la población en edad escolar de la Comunitat Valenciana (Nº. 2). Colección Observatorio del Deporte. Servicio de Estudios Deportivos y Sociedad, Universitat Politècnica de València.
https://www.upv.es/observatoriodeldeporte

Licencia creative Commons:
Esta obra está bajo una Licencia Creatie Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional.


GOL STAR
26
MISSION
Simplemente Soluciones
GOL STAR
GOL STAR
GOL STAR
GOL STAR
26
DEPORTES

Nuestro agradecimiento a los equipos directivos y al profesorado de todos los centros que han participado en este estudio. Su colaboración y disposición han sido fundamentales en la distribución y aplicación de la encuesta y han hecho posible la realización de esta investigación.

1	Introducción	06-09
2	Metodología	10-11
3	¿Cuáles son los rasgos distintivos de la práctica deportiva en la edad escolar?	12-17
4	¿Qué motiva a los escolares a practicar deporte y qué barreras muestran quienes no lo practican?	18-21
5	¿Cuál es el nivel de interés de los escolares por el deporte como fenómeno social?	22-27
6	¿En qué tipos de competiciones deportivas participan los escolares y cómo valoran la competición?	28-33
7	¿Cómo influye la actividad física de los escolares en relación con la salud y el cuerpo, el uso de pantallas o los valores sociales y personales?	34-47
8	Conclusiones principales sobre la práctica deportiva de la población en edad escolar de la Comunitat Valenciana	48-53
9	Recomendaciones para impulsar la práctica deportiva escolar con equidad y sostenibilidad	54-57

1

Introducción

Este documento presenta el resumen ejecutivo del informe *Hábitos deportivos de la población en edad escolar de la Comunitat Valenciana*. Ha sido realizado por la Cátedra de Estudios Deportivos de la Universitat Politècnica de València, promovida por la Dirección General de Deporte de la Generalitat Valenciana. La Cátedra investiga y difunde información sobre el deporte en la Comunitat Valenciana a través del Observatorio del Deporte (ODE-CV). En este caso, la investigación se ha dirigido a analizar la práctica deportiva de los escolares en la Comunitat Valenciana. Este es un tema de gran importancia y sobre el que hay una escasez de datos que hace recomendable profundizar en su conocimiento, lo que posibilitará desarrollar estrategias y políticas deportivas más efectivas.

El objetivo principal de la investigación es estudiar la práctica deportiva de la población escolar de 6 a 16 años, un grupo fundamental para el progreso deportivo a largo plazo de los ciudadanos. Promover la práctica deportiva en esta etapa es esencial para fomentar la participación futura en competiciones federadas y para fortalecer el deporte en edades posteriores. Aunque la Comunitat Valenciana ha logrado avances en este ámbito, el informe destaca la necesidad de intensificar los esfuerzos para extender el deporte ante la gran variedad de ofertas que atraen a los jóvenes actualmente.

El deporte en edad escolar ha sido históricamente percibido como un ámbito de juego y recreación poco problemático, un espacio donde la actividad física se da de manera natural y espontánea durante la infancia y la adolescencia. Sin embargo, como señalan algunos de los más prestigiosos especialistas en deporte infantil y juvenil, esta visión ha contribuido a una notable laguna en la investigación académica sobre los problemas que enfrentan los adolescentes en el deporte.

A pesar de su alta participación en diversas disciplinas, sigue siendo evidente la escasez de estudios sobre los efectos sociales, psicológicos y de salud de su práctica deportiva.

Este vacío se debe a la interpretación del deporte infantil como una actividad recreativa que no necesita un análisis profundo, que fluye sin dificultades. Bien al contrario, los problemas en torno al deporte escolar son hoy en día complejos y variados. Un estudio realizado en 2016 por la *NSPCC Participation Unit*, una organización del Reino Unido dedicada a la protección de la infancia, reveló una serie de problemas recurrentes entre los deportistas de 8 a 18 años: lesiones, situaciones de acoso, presión para obtener resultados por parte de entrenadores y familias, miedo al fracaso, experiencias de racismo y sexismo, temor a la derrota y sentimientos de insuficiencia personal. Además, el informe subrayaba dos dificultades adicionales que afectan especialmente a los adolescentes: por un lado, la dificultad para compatibilizar el tiempo dedicado al deporte con los estudios en la escuela y, por otro, las vivencias relacionadas con el cuerpo y la salud. Este último aspecto aborda cuestiones como las desigualdades sexuales, la influencia de los ideales de belleza, la construcción de la autoimagen, el valor otorgado a la forma física en relación con problemas de nutrición, el sedentarismo y la obesidad. Como

se observa, se trata de cuestiones clave en la agenda de investigación y en las políticas sociales y deportivas.

Aunque el objetivo principal de nuestro informe es analizar el nivel de práctica físico-deportiva de la población escolar, hemos incluido en nuestro cuestionario preguntas que permiten sondear algunos de los problemas más recientes mencionados anteriormente. Entre otras, hemos incluido cuestiones relativas al uso de pantallas por parte de los adolescentes, a sus percepciones sobre la salud y el cuerpo, o al sedentarismo, todo ello en relación con la práctica de actividad física y deportiva. Hemos prestado, además, una atención particular a las desigualdades sociales y de género ya que afectan de forma determinante a la práctica de actividad física que analizamos en este informe. Si bien no es posible tratar todos los problemas que afectan al deporte en edades escolares, esperamos poder contribuir al vacío de conocimiento que aún persiste en esta temática.

Como hemos anticipado en el párrafo anterior, el principal objetivo de este informe es conocer el nivel de práctica deportiva realizada fuera del ámbito escolar. Aunque existen datos sobre las horas de actividad física en las escuelas, no hay estudios exhaustivos sobre la actividad física extraescolar. El último informe sobre este tema en España se realizó en 2010. Algunas comunidades autónomas han realizado encuestas más recientes, pero en la Comunitat Valenciana, este es el primer estudio que se lleva a cabo dirigido a estos grupos de edad escolar. El informe permitirá responder a preguntas clave como: ¿Qué tipo de actividad físico-deportiva realizan los jóvenes fuera de la escuela? ¿Cuántas horas y con qué frecuencia practican deporte? ¿Qué factores influyen en su motivación o abandono del deporte? ¿Qué papel juega la familia en este contexto?, entre otras muchas.

El informe se basa en una encuesta diseñada para responder a todas estas preguntas, con una muestra amplia y representativa a nivel autonómico y provincial. Se han incluido en el cuestionario preguntas que permitirán comparar nuestros datos con estudios de gran relevancia internacional como el *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*, que evalúa el cumplimiento de las recomendaciones de la OMS sobre actividad física en nuestra comunidad autónoma en comparación con otras regiones españolas y con otros países. Además de proporcionar datos sobre la realidad deportiva de los y las escolares valencianos, este informe tiene como objetivo identificar áreas de intervención y ofrecer recomendaciones a los agentes del deporte para diseñar políticas específicas para la población escolar. Más detalles sobre la metodología pueden encontrarse en el capítulo siguiente.

En resumen, este informe busca abrir un espacio de reflexión sobre los principales problemas del deporte escolar, destacando tanto los aspectos sociales y de salud como los retos específicos que requieren intervención urgente y estructural desde las políticas públicas. En esta síntesis estratégica del informe, nos centraremos en señalar los resultados más destacados. Comenzaremos con el análisis de

los niveles de práctica físico-deportiva de los escolares; en segundo lugar, abordaremos los aspectos que la facilitan o la dificultan; en tercer lugar, nos centraremos en el interés de los escolares hacia diferentes aspectos del deporte; en cuarto lugar, detallaremos sus experiencias en cuanto al deporte competitivo; finalmente, en quinto lugar, analizaremos cómo influye la actividad físico deportiva de los adolescentes sobre sus percepciones en torno a la salud, el cuerpo, el uso de pantallas o los valores sociales y personales.

Evidentemente, en la versión completa del informe puede obtenerse información más detallada sobre todas estas cuestiones. Dado que este resumen tiene como objetivo sintetizar la información, incluiremos en la parte final, las principales conclusiones sobre la actividad físico-deportiva de los escolares de la Comunitat Valenciana. Igualmente, se propondrá una serie de recomendaciones para los actores sociales involucrados en el deporte infantil y juvenil.

> Conocer qué, cuánto, cómo y por qué hacen deporte los escolares es clave para garantizar su bienestar físico y social.

> Los adolescentes enfrentan dificultades como la presión por el rendimiento, el miedo al fracaso, el racismo o la autoimagen corporal.

2

Metodología

El estudio sobre los hábitos deportivos de la población escolar de la Comunitat Valenciana se ha basado en una encuesta dirigida a estudiantes de entre 6 y 16 años[1], en centros educativos públicos, privados y concertados de la comunidad autónoma. La recopilación de datos se llevó a cabo mediante un cuestionario en línea, accesible desde diferentes dispositivos como ordenadores, tablets y móviles, utilizando la plataforma *Typeform*.

La muestra se seleccionó de manera aleatoria, abarcando centros educativos representativos en términos de titularidad, tamaño y ubicación. La empresa encargada de la investigación, Itik S.L., realizó los contactos necesarios con los centros educativos tras la autorización de la Conselleria d'Educació, Cultura, Universitats i Ocupació. Durante el periodo comprendido entre enero y abril de 2023, participaron un total de 6.277 estudiantes.

El cuestionario ha incluido 85 preguntas distribuidas en siete bloques temáticos, incluyendo datos sociodemográficos, niveles de actividad física, deportes organizados y no organizados practicados, facilitadores de la práctica deportiva, interés sobre el deporte y la información deportiva, actitudes hacia el deporte competitivo, opiniones sobre la asignatura de educación física, uso de pantallas y en relación con la actividad física, entre otros. Para los menores de 8 años, se empleó una versión reducida del cuestionario, que contenía 66 preguntas. La encuesta estuvo disponible en castellano y valenciano, y los estudiantes completaron el cuestionario de manera autónoma, bajo la supervisión de un profesor.

El diseño muestral empleó un enfoque de muestreo a estadios múltiples, lo que permitió reducir los costes al no requerir un listado detallado de estudiantes, sino solo de centros educativos. Se seleccionaron inicialmente 124 centros de manera aleatoria.

La distribución de la muestra por tipo de centro educativo fue del 70,1% en centros públicos, 25,8% en centros concertados y 4,1% en centros privados, manteniendo la representatividad de las proporciones existentes en la Comunitat Valenciana. Además, se incluyeron centros rurales y singulares, que representaron un 1,5% y un 2,6% de la muestra, respectivamente. La muestra también fue representativa de las tres provincias: Valencia (47%), Alicante (28,9%) y Castellón (24,1%).

En términos sociodemográficos, la muestra estuvo compuesta por un 51,4% de chicos y un 47,1% de chicas. La distribución por edad fue: 25% de estudiantes menores de 10 años, 18% de 10 a 11 años, 23,7% de 12 a 13 años, 26,2% de 14 a 15 años y 7,1% de 16 a 18 años[1]. La mayor participación correspondió a estudiantes de 4º de Secundaria (17,7%), mientras que la menor fue de 1º de Primaria (4,7%). En cuanto al lugar de nacimiento, el 89,6% de los estudiantes nacieron en España, con mayor representación de la provincia de Valencia (47,7%), seguida de Alicante (26,2%) y Castellón (22,1%).

[1]De cara a la interpretación de los resultados que se presentan más adelante, deberá tenerse en cuenta que, mientras que la muestra estudiada hasta los 16 años es representativa de todos los chicos y chicas de esa edad, en el tramo de 17-18 años lo es solo de los adolescentes que a esa edad permanecen dentro de la enseñanza obligatoria.

3

¿Cuáles son los rasgos distintivos de la práctica deportiva en la edad escolar?

La práctica deportiva entre la población escolar presenta patrones diferenciados según diversas variables sociodemográficas. Para ilustrar esta realidad, el gráfico 1 ofrece una visión general de los niveles de actividad física en función de los principales factores analizados. Un 76,8% de la población escolar de la Comunitat Valenciana realiza algún tipo de actividad deportiva fuera del horario escolar durante el curso. Esta cifra muestra claras diferencias según sexo, edad, tipo de centro y lugar de residencia. Los chicos tienen una tasa de participación del 84,2%, 15 puntos superior a la de las chicas (69,2%).

En cuanto a las diferencias por grupos de edad, quienes alcanzan los niveles más altos son los escolares de 8-9 años -con tasas del 86%-, a partir de esas edades, conforme se hacen más mayores, los escolares van disminuyendo los niveles de actividad deportiva: al final del recorrido educativo de secundaria, se observan tasas por debajo del 70%.

Si se analizan conjuntamente las variables de sexo y edad, se observa que el descenso en la práctica deportiva conforme avanza la escolarización afecta en mayor medida a las chicas. Mientras los chicos reducen su participación en 9 puntos porcentuales (del 89,4% a los 8-9 años al 80,6% a los 16 años), las chicas experimentan una caída de 25 puntos (del 82,1% al 57% en el mismo intervalo de edad). Esta evolución desigual queda reflejada claramente en el gráfico 2.

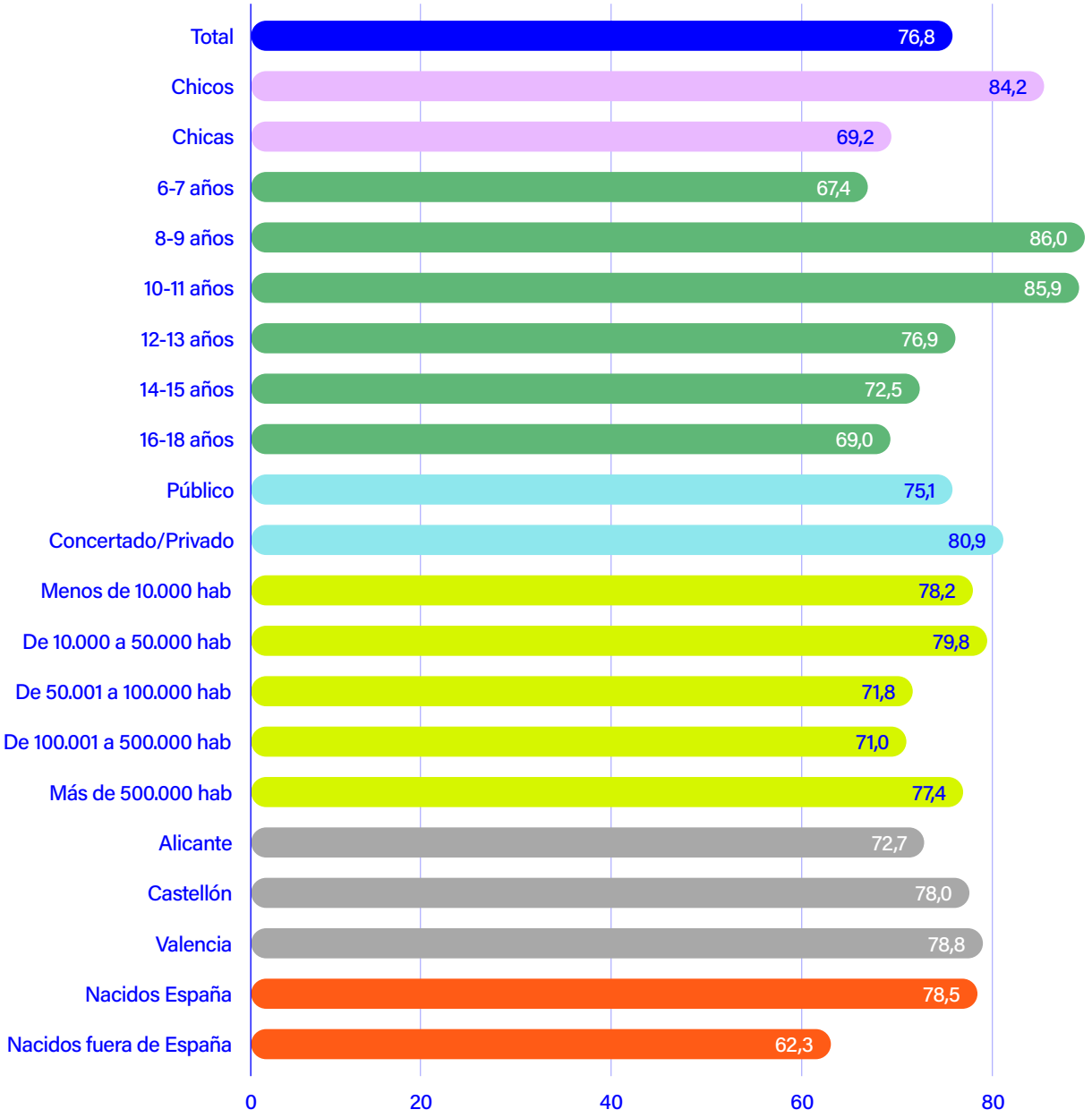
En cuanto al lugar de residencia, los escolares de municipios más pequeños y grandes tienen tasas de práctica deportiva más altas que los de municipios medianos. Por último, los escolares nacidos fuera de España registran tasas del 62,3% frente al 78,5% de los nacidos en España: una considerable distancia de más de 16 puntos.

Estas observaciones, que se derivan de los gráficos 1 y 2, evidencian tres de los problemas más relevantes que afectan al deporte en edad escolar: la brecha entre chicos y chicas; el abandono deportivo que se verifica conforme avanza la adolescencia y la distancia entre el alumnado nacido fuera de España con el de los escolares autóctonos. Este es, pues, el retrato robot de la exclusión deportiva en la población escolar.

En la encuesta, se preguntó al alumnado que realiza actividad deportiva si la hacía mediante una práctica deportiva organizada -es decir en el marco de un club, escuela o federación deportiva- o la realizaba por cuenta propia -como iniciativa personal, sin entrenadores ni organización institucional-. En cuanto a la primera, la práctica deportiva organizada es realizada por un 76,5% de la población que practica alguna actividad deportiva a lo largo del curso. Este tipo de práctica está especialmente asociada a la participación en actividades dentro de centros deportivos y otras entidades organizadas y cobra forma en torneos, actividades con horarios de entrenamientos y calendarios.

Por otro lado, la práctica deportiva por cuenta propia es realizada por un 57,7% de la población que practica deporte. Esta modalidad incluye actividades realizadas sin la intervención de una organización formal, como correr, andar o practicar deportes en espacios

Gráfico 1.
Práctica deportiva general
(En porcentaje)



Fuente: elaboración propia.
Base: total muestra.

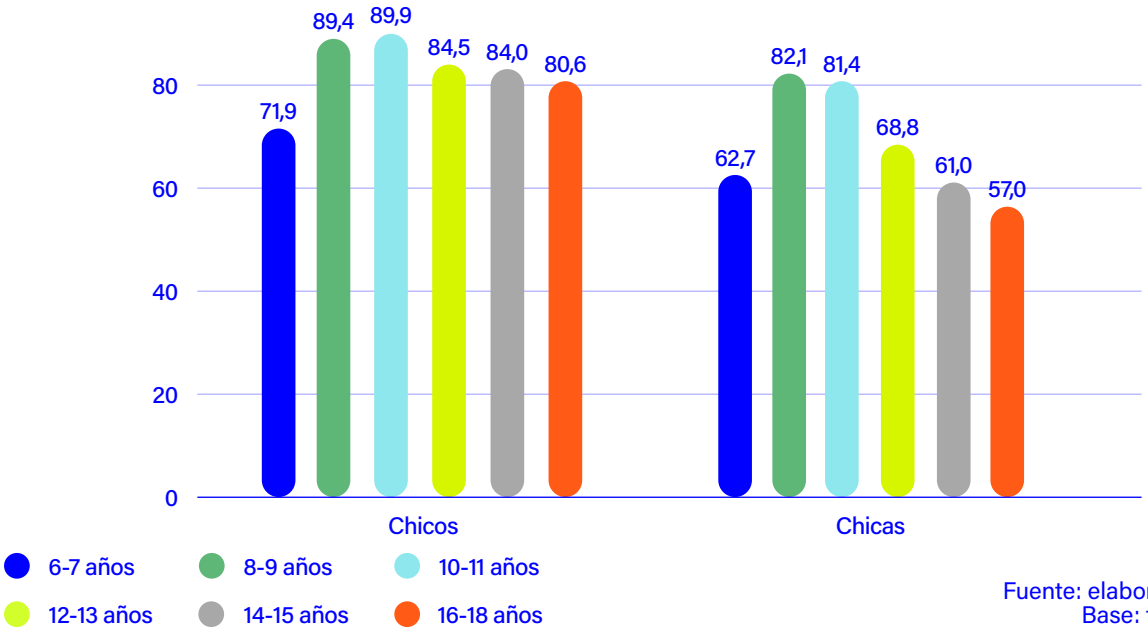
públicos y privados. Aunque la práctica organizada está más extendida, la realizada por cuenta propia alcanza niveles considerables.

Ambas formas de práctica, organizada y por cuenta propia, presentan patrones de participación diferenciados según el contexto social, educativo y demográfico. En ambas, los chicos muestran mayores tasas de participación: en la práctica organizada, el 78,6% frente al 73,8% de las chicas (una diferencia de casi cinco puntos); y en la práctica por cuenta propia, el 60,8% frente al 54,1% (seis puntos de diferencia).

Por lo que respecta a la edad, se observan también pautas distintas en ambos tipos de práctica. La práctica organizada no muestra un patrón claro y se mantiene con niveles similares -en torno a la media- en todos los grupos de edad. En cambio, en la práctica por cuenta propia, la tasa aumenta claramente con la edad: en el grupo de mayor edad (16-18 años) su tasa (64,7%) casi duplica a la de los más pequeños 6-7 años (36,4%). Es evidente que conforme la edad crece permite ampliar la autonomía de los escolares a la hora de decidir cómo practicar deporte.

Si nos fijamos en la titularidad del centro educativo, el alumnado de centros privados y concertados (78,9%) aventaja a los de los centros públicos (75,8%) en tres puntos cuando se trata de la práctica organizada, mientras que cuando nos referimos a la práctica por cuenta propia se invierten los términos -55,7% en los centros privados y concertado y 58,6% en los públicos-.

Gráfico 2.
Práctica deportiva general por sexo y edad
(En porcentaje)



Fuente: elaboración propia.
Base: total muestra.

En relación con el tamaño del hábitat, la actividad deportiva por cuenta propia aumenta conforme lo hace el tamaño de la localidad, mientras que la de carácter organizado registra tasas similares sea cual sea el hábitat poblacional. Por provincias, los escolares de Valencia (78,7%) presentan una mayor participación en práctica organizada, mientras que en la práctica por cuenta propia destacan ligeramente los de Alicante (60,2%) y Castellón (60,1%) frente a Valencia (55,1%).

La diferencia más notable tiene que ver con el lugar de nacimiento: el alumnado nacido fuera de España presenta una tasa de práctica organizada (61%) diecisiete puntos por debajo de la de los autóctonos (78%), diferencia que en el caso de la práctica deportiva por cuenta propia se reduce a tres puntos porcentuales (54,7% frente a 58%). La participación de los escolares nacidos fuera de España en actividades deportivas organizadas es una cuestión aún por resolver para las políticas deportivas.

Las modalidades deportivas más extendidas en la práctica organizada son las siguientes. Entre los chicos destacan el fútbol (51,2%), el baloncesto (13,2%) y la natación (8,1%). Entre las chicas, el baile (23,6%), la natación (13%) y el baloncesto (8,8%). En los chicos, el peso del fútbol es enorme, la mitad de los escolares que realizan una práctica organizada lo hacen en el fútbol. Se reproduce en estas edades la situación de monocultivo deportivo que caracteriza al fútbol en general. El resto de deportes agrupa porcentajes muy pequeños de practicantes y por tanto de recursos. En el caso de las chicas, no hay una modalidad tan dominante, lo que refleja una mayor diversidad deportiva. Aun así, se observa un predominio de deportes tradicionalmente feminizados, como la gimnasia rítmica (6,9%), el patinaje (7,2%) o el fitness (6,9%). También merece atención la evolución de deportes como el fútbol, que ya practican el 8,2% de las chicas, así como el tenis (5,8%) o el atletismo (5,4%), ambos con porcentajes femeninos superiores a los masculinos.

En cuanto a las modalidades deportivas más extendidas en la práctica por cuenta propia, las más frecuentes entre los chicos son nuevamente el fútbol (31%), la carrera a pie (17%), el ciclismo (16,1%) y el baloncesto (10,1%). Entre las chicas, se encuentran la carrera a pie (23,8%), el ciclismo (14,7%), andar (13,2%) y el patinaje (8,9%). El fitness presenta una alta frecuencia tanto entre las chicas (24,7%) como entre los chicos (24,5%). De hecho, es la forma de práctica deportiva más extendida entre ellas. En resumen, puede afirmarse que la cultura deportiva masculina está más estrechamente ligada a los deportes tradicionales, mientras que la femenina se proyecta más en actividades fuera del marco deportivo federado.

Respecto a los días de la semana y los espacios donde se realizan, las prácticas deportivas de carácter organizado tienden a concentrarse de lunes a jueves, con una clara disminución los viernes y los sábados y especialmente los domingos. Lo contrario sucede con la práctica por cuenta propia, que alcanza sus máximos niveles precisamente entre viernes y domingo. Estas pautas se repiten en ambos sexos sin diferencias relevantes.

En cuanto al lugar de realización, la práctica deportiva organizada transcurre dos de cada tres veces en un club deportivo (65,2%), seguidos a distancia por ayuntamientos (35%), centros educativos (22,1%) y otras instalaciones (4,6%). Por su parte, la práctica deportiva por cuenta propia tiene lugar preferentemente y por orden de importancia en la calle (40,1%), en la naturaleza (31%), en parques (25,1%) y en el propio hogar (21,8%). También, aunque en menor medida, en instalaciones de ayuntamientos (14,7%), clubes deportivos (13,4%) y centros educativos (9,9%).

El 69,9% del alumnado de la Comunitat Valenciana afirma realizar alguna práctica físico-deportiva durante los periodos vacacionales (77,5% de los chicos y 62% de las chicas). Un 61,6% continúa con el mismo deporte que durante el curso, pero muchos aprovechan para diversificar su práctica: deportes en equipo (19,5%), natación en verano (15,6 %), salidas en bicicleta (14,2%), deportes de montaña (13,8%), deportes acuáticos (7,6%) y de invierno (6,5%). Estas actividades vacacionales son más frecuentes entre el alumnado de centros privados y concertados (73,5%) que en los públicos (68,4%), entre quienes viven en grandes ciudades (73,3%) y entre el alumnado nacido en España (71,2%) frente a quienes nacieron en el extranjero (59,2%).

En relación con la práctica deportiva de las familias de los escolares, un 36,1% del alumnado indica que su padre practica deporte a menudo, este porcentaje se reduce casi diez puntos en el caso de las madres (27,5%). Cuando se trata de los hermanos, el porcentaje se eleva hasta el 47,5%). Sin embargo, las tasas del alumnado que declara practicar deporte habitualmente con su padre (14,8%), madre (11,4%) o hermanos (18,7%) son reducidas.

Por último, cabe señalar el análisis realizado de dos indicadores sintéticos que han tratado de condensar, por un lado, el número de días a la semana que la población escolar se ha sentido físicamente activa fuera del horario escolar durante un tiempo mínimo de sesenta minutos y, por otro lado, el número de días a la semana que han realizado alguna actividad física o deportiva fuera del horario escolar hasta llegar a sudar o perder el aliento.

Estos dos indicadores se recogen en el Estudio internacional *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*, este estudio auspiciado por la OMS investiga cada cuatro años los hábitos de salud, bienestar y actividad física de los adolescentes en más de 40 países. Sus preguntas permiten evaluar el grado de cumplimiento de las recomendaciones de la OMS en cuanto a actividad física para los adolescentes: realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física al día e incorporar actividades de intensidad vigorosa al menos 3 días a la semana).

Para ambos indicadores, se constatan datos mucho más positivos entre los chicos que entre las chicas. Así, por ejemplo, ellos se sienten físicamente activos durante una hora durante 5 a 7 días en un 49,6% de los casos, proporción que entre ellas se reduce al 38,8%. Del mismo modo, ellos llegan a sudar o perder el aliento 5 a 7 días a la semana en un 33% de los casos, porcentaje que entre ellas se reduce a un 19,9%.

4

¿Qué motiva a los escolares a practicar deporte y qué barreras muestran quienes no lo practican?

Además del análisis detallado sobre los niveles de práctica deportiva, en el informe hemos sondeado los factores que facilitan o dificultan la práctica de deportes, desde la influencia de las familias y otros actores sociales hasta las razones que declaran los escolares para practicarlo o no.

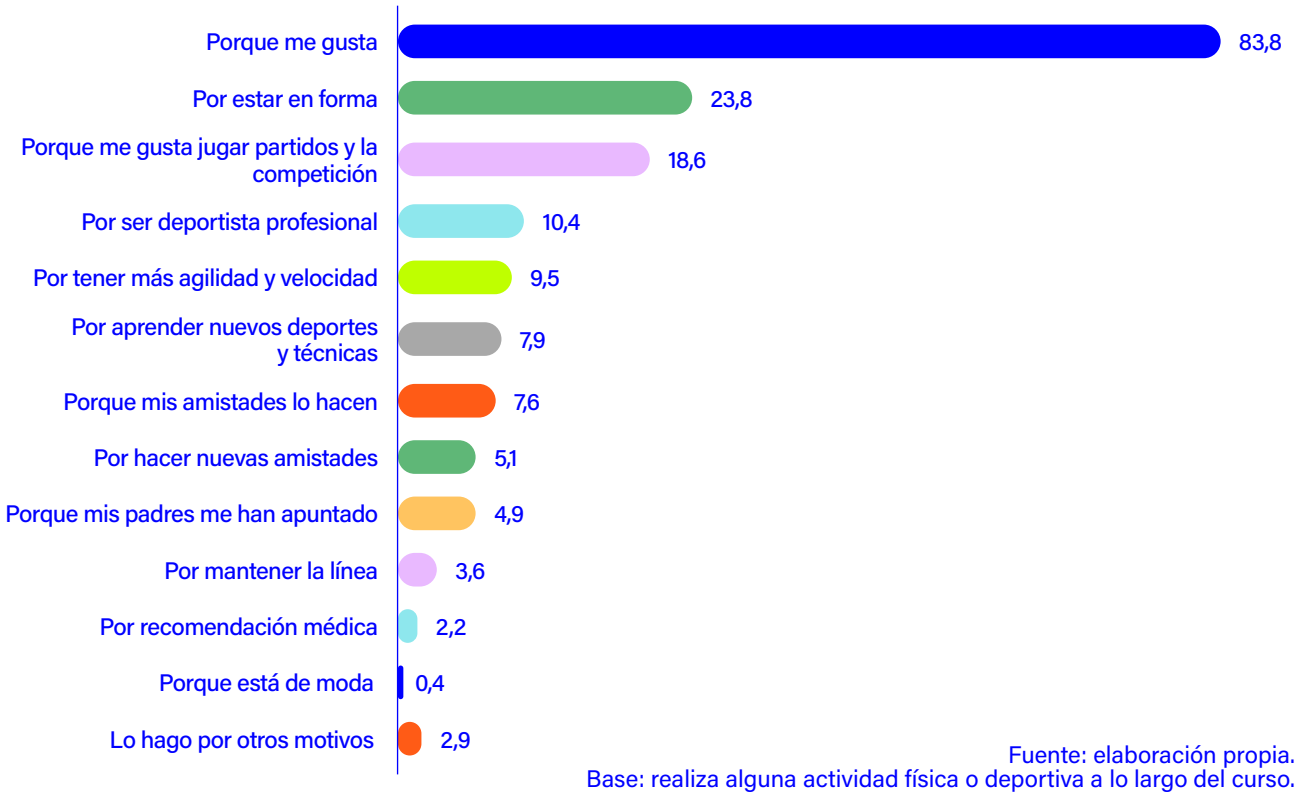
Prácticamente la mitad de la población escolar de la Comunitat Valenciana afirma que se inició en la práctica deportiva por su propia iniciativa (49,7%). Una proporción algo inferior, pero muy significativa, (42,8%) señala la influencia de su padre o madre en el inicio y desarrollo de tal actividad. A partir de ahí, el papel de otros agentes sociales o familiares se reduce, puede destacarse el peso de las amistades (16,3%), los hermanos y las hermanas (8,5%) y otros familiares (6,5%). No se han detectado diferencias significativas en las respuestas en función del sexo, pero sí de la edad de los escolares. A medida que aumenta la edad, aumenta también la proporción de escolares que señalan que realizan deporte por propia iniciativa o por influencia de las amistades y disminuye la de los que se refieren a la influencia de sus padres/madres o hermanos/as.

Por otra parte, el análisis de los motivos de la práctica deportiva arroja una conclusión clara. La principal razón expresada por los escolares de la Comunitat Valenciana para hacer deporte tiene que ver con el gusto y la satisfacción que les proporciona la actividad deportiva: un 83,8% afirma que hace deporte porque le gusta. Este porcentaje es ligeramente más alto entre los chicos (85,1%) que entre las chicas (82,4%). En cuanto a la edad, esta motivación es más alta en los grupos de edad más jóvenes y se reduce paulatinamente entre los más mayores. Así, los escolares de 8-9 años alcanzan un 87,8% mientras que los de 16-18 años descienden hasta el 80,1%, lo que supone una apreciable diferencia de casi 8 puntos. También se detectan diferencias importantes entre los escolares autóctonos (84,2%) y los nacidos fuera de España (79,2%), con una diferencia de cinco puntos a favor de los primeros.

Tras esa primera respuesta claramente hegemónica que identifica al gusto como motivación principal para hacer deporte, las siguientes motivaciones obtienen porcentajes muy inferiores: el 23,8% de los escolares afirma que realiza deporte para estar en forma o hace hincapié en que le gusta jugar partidos y la competición (18,6%); el 10,4% afirma que quiere ser deportista profesional o que quiere aumentar su agilidad y velocidad (9,5%); una proporción inferior se refiere a motivos como aprender nuevos deportes y técnicas (7,9%), estar con sus amistades (7,6%) o hacer nuevas amistades (5,1%).

El principal motor que impulsa a los escolares a hacer deporte es el disfrute personal: el 83,8% lo practica porque les gusta.

Gráfico 3.
Motivo de la práctica deportiva
(En porcentaje)



Fuente: elaboración propia.
Base: realiza alguna actividad física o deportiva a lo largo del curso.

En cuanto a las motivaciones que dificultan la práctica deportiva expresadas por los escolares que no practican, la principal causa es la falta de tiempo debido a la necesidad de realizar otras tareas y actividades (33,2%). Este motivo está más presente entre las chicas (35,7%, frente al 29,5% de los chicos), entre los estudiantes de centros concertados o privados (38,9%, frente al 31,1% de los públicos); entre los que residen en la provincia de Valencia (37%, frente a los nacidos en Castellón (29,3%) o Alicante (29,9%) y aquellos nacidos en España (33,9%, frente al 29,5% de los escolares extranjeros).

Otras razones para no practicar deporte que obtienen resultados menores son: la falta de interés por el deporte (16,5%), la ausencia de actividades deportivas cercanas a su domicilio o centro educativo (13%), la necesidad de centrarse en los estudios (12%), el coste económico de la actividad (10,7%) y la sensación de cansancio o desagrado hacia la práctica deportiva (9,3%).

Finalmente, se ha preguntado a los escolares sobre su intención de seguir practicando deporte en el futuro. La respuesta afirmativa a esta pregunta

Gráfico 4.
Motivo por los que no se practica deporte
(En porcentaje)



Fuente: elaboración propia.
Base: no practican actividad física o deporte durante el curso.

es unánime (89,2%). Tan solo pueden reseñarse desviaciones ligeramente menores entre las chicas (87,1%) o entre los nacidos en el extranjero (86,4%). Solo un 3% renunciaría al deporte lo cual evidencia una valoración muy positiva del hecho deportivo en nuestra sociedad.

El 42,8% señala la influencia de su padre o madre en el inicio de la práctica deportiva.

La falta de tiempo es la principal barrera para no hacer deporte (33,2%), especialmente entre las chicas.

5

¿Cuál es el nivel de interés de los escolares por el deporte como fenómeno social?

Sobre este arraigo del deporte entre los escolares valencianos, se ha pormenorizado con algunas preguntas referidas al interés de los escolares por diferentes aspectos como la asistencia a espectáculos deportivos o su consumo de información deportiva o videojuegos, entre otros aspectos que detallamos a continuación. Se ha utilizado una escala de 0 a 5 para medir dicho interés.

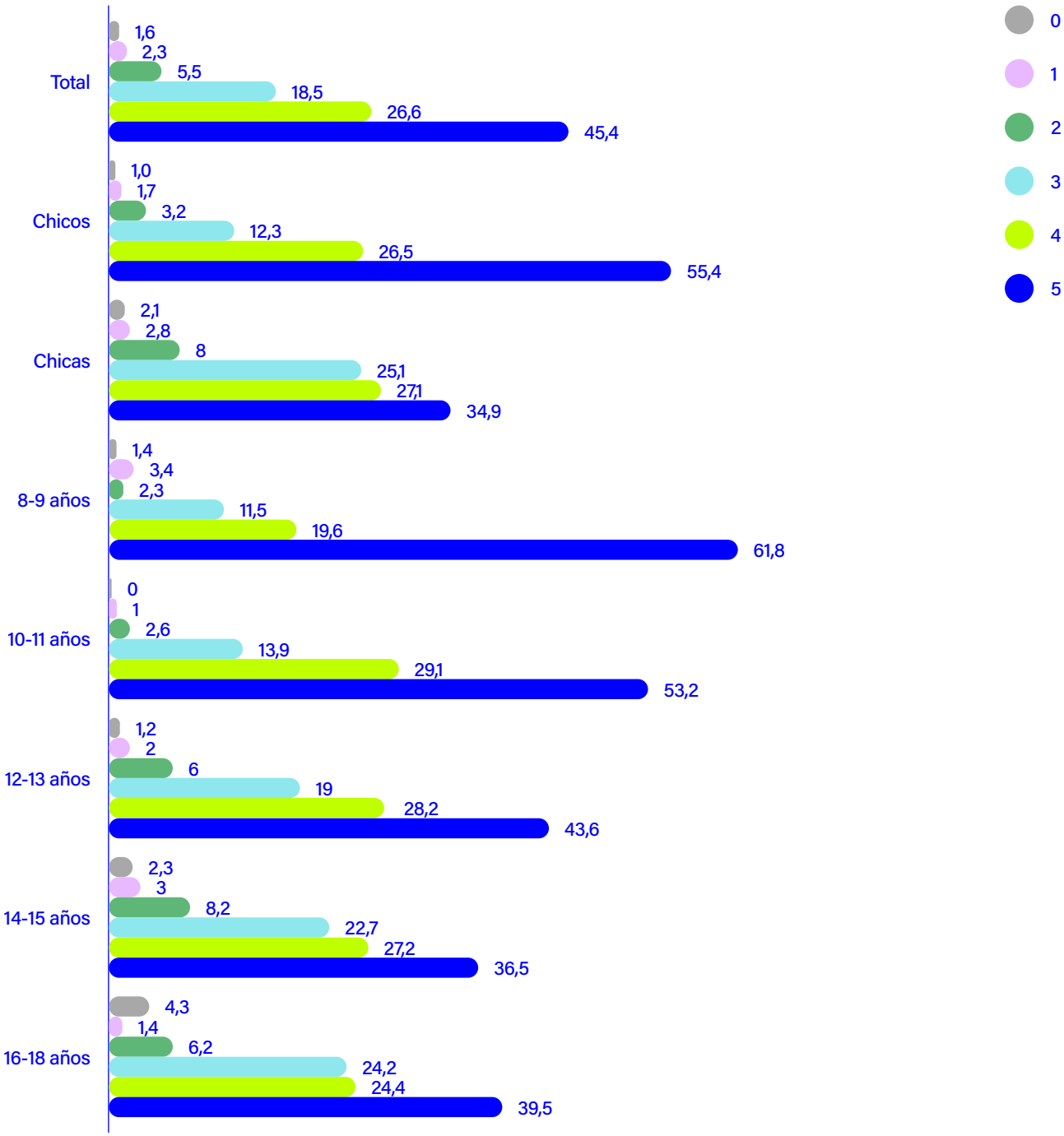
Primeramente, hay que indicar que el alto interés de la población escolar por el deporte en general confirma el papel central del fenómeno deportivo en nuestra sociedad actual. Un 72,9% de los escolares se sitúan en los dos niveles superiores de la escala; un 18,5% se posiciona en el valor intermedio (3) y tan solo un 9,4% se ubica en posiciones de interés bajo o nulo. Este alto grado de interés presenta variaciones significativas cuando consideramos las distintas variables de sexo, edad, lugar de nacimiento o la titularidad del centro educativo. El análisis detallado de esas variables nos ofrecerá los ámbitos en los que decae el interés y sería necesario promocionar o cambiar aspectos del deporte de los escolares.

El sexo muestra claramente grados diferentes de interés. Los chicos (83,2%) expresan niveles más altos que las chicas (62%). Los 21 puntos porcentuales suponen una diferencia muy significativa, que vuelve a poner sobre la mesa los dos mundos que se articulan en el deporte cuando consideramos el sexo. Los estereotipos y las desigualdades en el deporte condicionan desde edades muy tempranas la práctica y el interés hacia el deporte. A pesar de ello, hay que subrayar que el porcentaje de interés de las chicas es alto y podría mejorarse con programas de actuación más decididos en las edades escolares, que permitirían equiparar los niveles de interés en edades más avanzadas.

La edad es otra de las variables que segmenta el interés de los escolares. Entre los grupos de edad más jóvenes (8-9 años), el 81,4% se ubica en los niveles más altos de interés, este porcentaje se ha reducido al 63,7% al final de la educación secundaria (14-16 años). Este dato confirma la caída del interés hacia el deporte conforme avanzan las edades en la adolescencia. Se trata de un problema complejo y multicausal, inscrito en los cambios de identidad en estas edades, que necesitarían programas de intervención que abordasen las diferentes causas que están detrás de su desinterés. Entre otras, podríamos señalar las siguientes: los cambios físicos con la llegada de la pubertad y la apertura de opciones personales; el atractivo de otras prácticas sociales y culturales; las crecientes exigencias académicas; la falta de acceso a instalaciones deportivas o a programas específicos que respondan a las barreras reales para la práctica; y, el predomino de un modelo competitivo que tiende a expulsar a quienes ofrecen menor rendimiento.

> El interés por el deporte cae con la edad: del 81,4% en escolares de 8-9 años al 63,7% en adolescentes de 14-16 años.

Gráfico 5.
Grado de interés por el deporte y la actividad física
(En porcentaje)



Fuente: elaboración propia.
Base: total muestra entre 8 y 18 años.

En cuanto al interés por asistir a espectáculos deportivos, obtiene resultados más bajos, con un 58,9% de los encuestados que muestran un interés alto o muy alto. Este porcentaje es mayor entre los chicos (68,4%) que entre las chicas (49%). La falta de interés de ellas puede reflejar la persistente masculinización de los eventos deportivos, aunque la creciente popularidad del fútbol femenino entre las más jóvenes podría cambiar esta tendencia. Reconocer la distancia entre chicos y chicas exigiría intervenir para cambiarla. Es necesario que medios de comunicación y organizaciones deportivas promuevan la visibilidad de las mujeres deportistas y de sus disciplinas. Además, se debe cuestionar la virilidad y agresividad que dominan el marketing deportivo, sobre todo en el fútbol, generando un entorno que muchas mujeres sienten ajeno. Esta atmósfera masculinizada se transmite desde la infancia, incluso en las escuelas. Cambiarla podría aumentar el interés y la participación femenina en el ámbito deportivo.

Respecto al interés por las retransmisiones deportivas por televisión, el interés también disminuye, con solo un 46,8% de los escolares mostrando los grados de interés más altos. Este porcentaje es mayor entre los chicos (56,1%) que entre las chicas (37,2%). Las nuevas formas de acceso digital, como las redes sociales y plataformas de *streaming*, están modificando la forma en que los adolescentes interactúan con los deportes, reduciendo la dependencia de la presencia de los medios tradicionales como televisión o radio.

En cuanto al interés por la información deportiva, solo un 42,6% de los escolares tiene un alto interés. Los chicos mantienen un mayor nivel de interés (53,6%) frente a las chicas (30,9%). Este desfase vuelve a sugerir que la visibilidad de las mujeres deportistas o la omnipresencia de periodistas masculinos que marcan los contenidos informativos no conectan con los intereses de las chicas. Además, en el seguimiento de la información deportiva se agudizan los cambios que hemos mencionado en el párrafo anterior respecto al acceso a la información a través de nuevos medios. El predominio de la televisión convencional y el pago por visión generalizado están fuera del alcance de las economías adolescentes, con lo cual, los nuevos medios servicios como plataformas, *streaming* o *podcasts* pueden convertirse entre los adolescentes en alternativas para ver deporte y seguir la información deportiva.

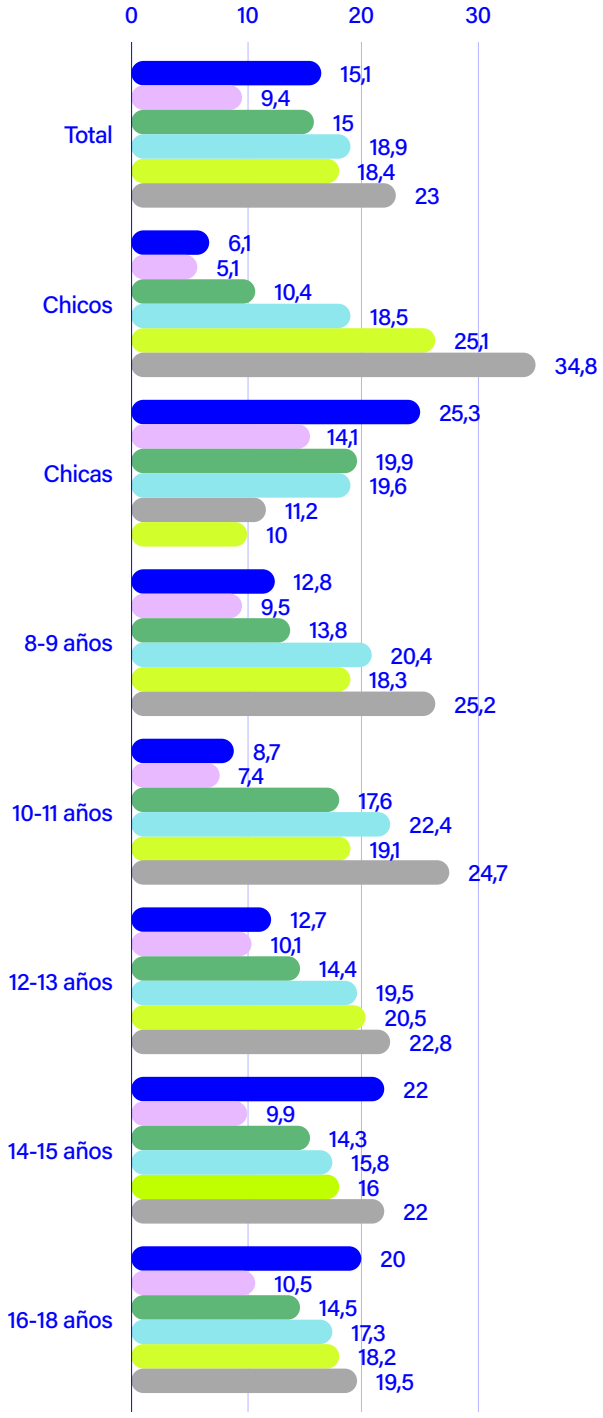
Respecto al interés por los videojuegos deportivos, los chicos muestran un grado de interés alto, con un 59,9% de ellos situándose en los niveles más altos de interés, mientras que solo un 21,2% de las chicas se sienten atraídas por esta actividad. A tenor de estos datos, las chicas no parecen implicadas, por ahora, en esta cultura juvenil tan extendida entre los chicos.

Finalmente, en relación con el interés por los *e-sports*, los chicos se sitúan con un 47% en los niveles más altos de la escala. Entre las chicas, el interés se desploma hasta el 15,8%. En su caso, cabría destacar incluso el rechazo hacia esta práctica de los *e-sports*, pues aquellas que se sitúan en los valores más bajos de la escala (1-3) suman el 71%. Este rechazo refleja las barreras de género que siguen existiendo en el ámbito de

los *e-sports*, caracterizado por un entorno mayoritariamente masculino y a menudo hostil hacia las mujeres.

Aunque en las anteriores prácticas que hemos tratado en este apartado hemos hecho hincapié en la variable sexo, hay que señalar que la variable edad muestra un patrón semejante en todas ellas. Los grupos de edad más jóvenes presentan tasas de interés más alto que decae conforme se cumplen años. Remitimos al informe completo para pormenorizar cada caso.

Gráfico 6.
Grado de interés por los videojuegos deportivos
(En porcentaje)



Fuente: elaboración propia.
Base: total muestra entre 8 y 18 años.



6

¿En qué tipos de competiciones deportivas participan los escolares y cómo valoran la competición?

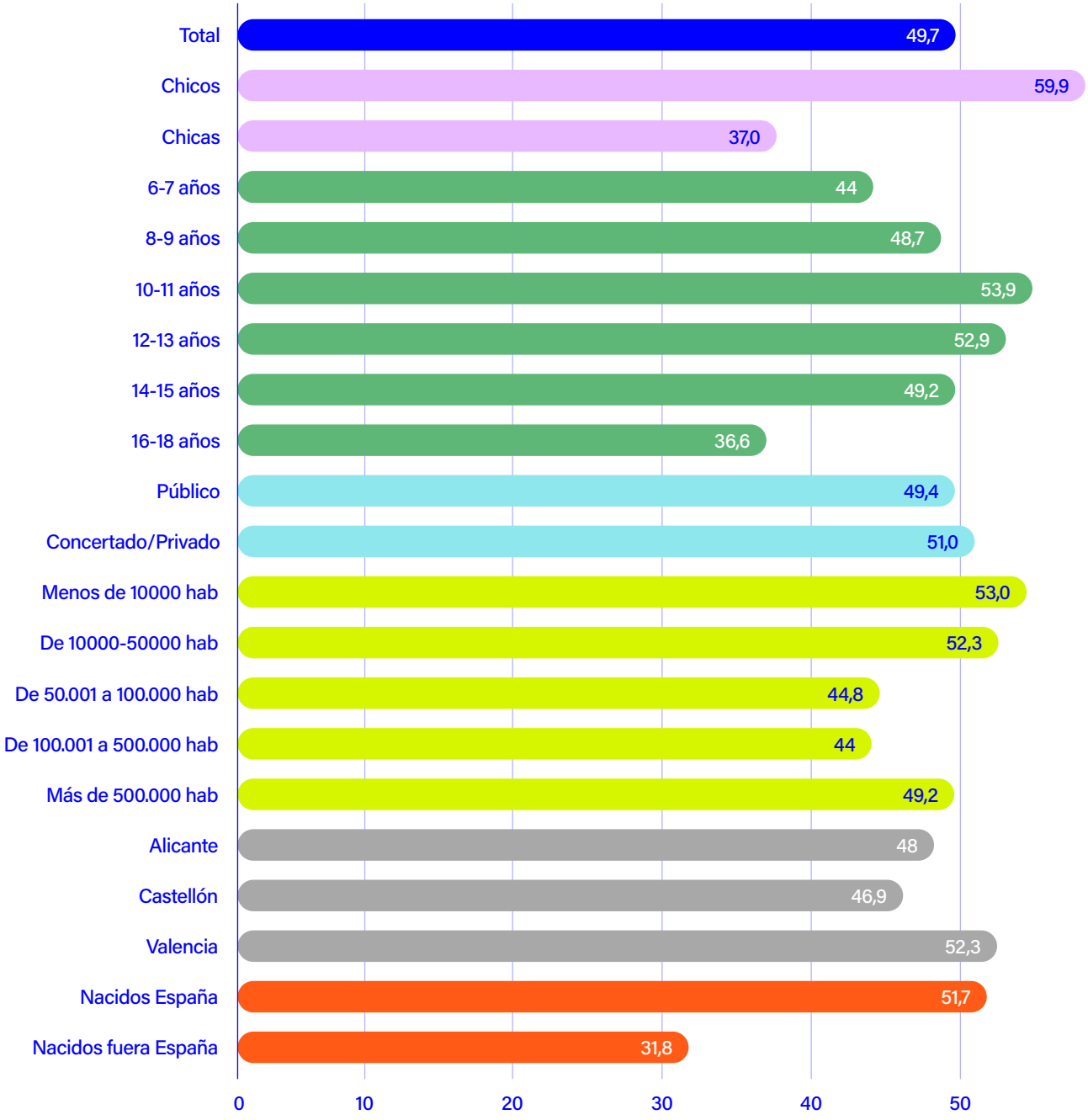
Participar en competiciones deportivas es otro elemento clave en el deporte escolar. La competición en forma de torneos, ligas, partidos atrae a los escolares por muchas razones. Por un lado, la visibilidad de figuras deportivas admiradas despierta el deseo de emular sus logros. Por otro, la adolescencia es una etapa en la que la identidad se construye a través del reconocimiento, y competir permite mostrar habilidades y compararse con iguales.

La dimensión lúdica de la competición también es clave: en los más pequeños como forma de juego, y en los mayores como experiencia estructurada en clubes y federaciones. Además, en sociedades capitalistas, la competición deportiva refleja valores sociales como el esfuerzo y el éxito, valorados y reforzados por el entorno familiar, por los entrenadores. Por todo ello, la competición no se presenta únicamente como una actividad deportiva, sino como un componente central del desarrollo infantil y juvenil, aunque, como veremos, no exento de tensiones, al reforzar desde edades tempranas valores como la rivalidad, el rendimiento y la búsqueda del éxito individual.

En el gráfico 7, se observa que el 49,7% de quienes practican ha participado en algún tipo de competición deportiva organizada por clubes, federaciones o escuelas. El restante 50,3% practica deporte fuera de estas competiciones organizadas. A continuación, nos centraremos en las características de estas competiciones deportivas organizadas analizando sus características y tipos. Si comenzamos por cómo incide la variable sexo en las competiciones, hay que evidenciar una considerable brecha en este terreno. El 59,9% de los chicos han participado en competiciones frente a un 37% de las chicas. Esta diferencia de 22,9 puntos concuerda, y viene a sumarse, con la brecha en la realización de práctica deportiva en general que hemos visto anteriormente y configura modelos de participación en el deporte distintos entre ambos sexos. Las chicas hacen menos deporte y menos deporte competitivo.

Si cruzamos la variable sexo con la variable edad podemos caracterizar mejor estos modelos y la brecha que los separa. En el gráfico 8, se advierte que esta brecha tiene un inicio muy temprano desde los primeros años de escolaridad, ya a los 6-7 años se observa una clara disparidad entre chicos y chicas: un 54,3% de los chicos y solo un 30% de las chicas participan en el deporte competitivo. Esta distancia se consolida y amplía a medida que los escolares crecen, alcanzando una diferencia de 24 puntos, mucho mayor que la diferencia en la práctica de actividad física general observada en el capítulo anterior. Los datos indican que los procesos de discriminación en el deporte de las chicas comienzan de manera temprana, mucho antes de la adolescencia, y se agudizan en el ámbito competitivo. No es, pues, una brecha causada por la pubertad, los cambios físicos o la dedicación a los estudios, sino que intervienen causas más profundas y anteriores. Es necesario seguir investigando los factores que determinan estas desigualdades que se consolidan en el deporte de competición.

Gráfico 7.
Características del alumnado escolar participante en competiciones deportivas
(En porcentaje)

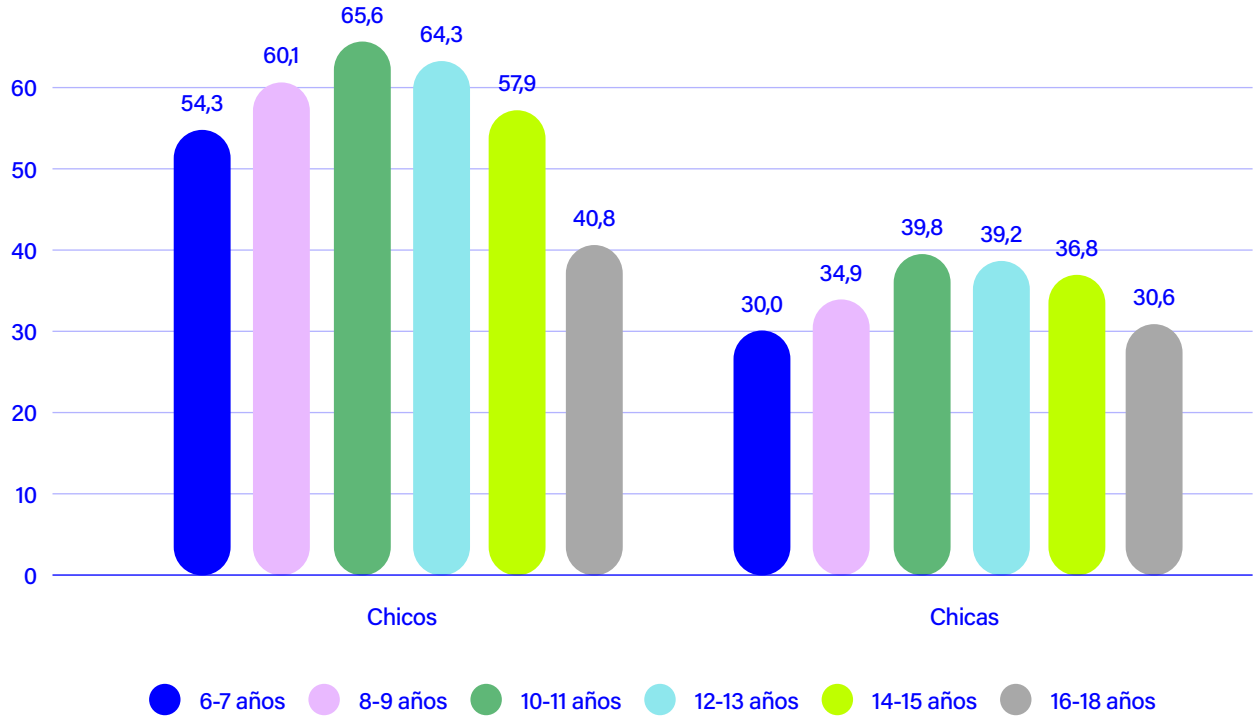


Fuente: elaboración propia.
Base: participantes en alguna competición deportiva.

Además del sexo, la variable edad también muestra diferencias relevantes. El mismo gráfico 7 revela que la participación en competiciones va creciendo hasta los 10-11 años cuando alcanza el 53,9%. Sin embargo, a partir de esa edad comienza a descender a medida que los escolares se acercan a la adolescencia y se produce el alejamiento del deporte que ya hemos señalado en apartados anteriores. Se puede observar que el abandono de la competición no solo afecta a las chicas, sino también a los chicos, quienes lo hacen a un ritmo incluso mayor en las últimas edades consideradas. La participación de estos adolescentes en el deporte desciende 17 puntos hasta llegar al 36,6%. Este descenso coincide con el paso de las categorías federativas de cadete a juvenil, evidenciando una pérdida significativa de potencial para el deporte competitivo en la adolescencia.

Además de la edad y el sexo, hay que añadir que el alumnado nacido fuera de España tiene una menor participación en competiciones deportivas. Estas son practicadas por el 51,7% en el caso de los nacidos en España frente al 31,8% del alumnado extranjero.

Gráfico 8.
Participación en competiciones por sexo y edad
(En porcentaje)



Fuente: elaboración propia.
Base: participantes en alguna competición deportiva.

Al analizar los tipos de competiciones practicados según el sexo, se observa que los chicos participan más en competiciones federadas que las chicas, con un 77,5% frente a un 62,9%. No hay que olvidar que este tipo de competiciones son las que determinan las carreras deportivas en el deporte y las que presentan mayor continuidad y solidez organizativa.

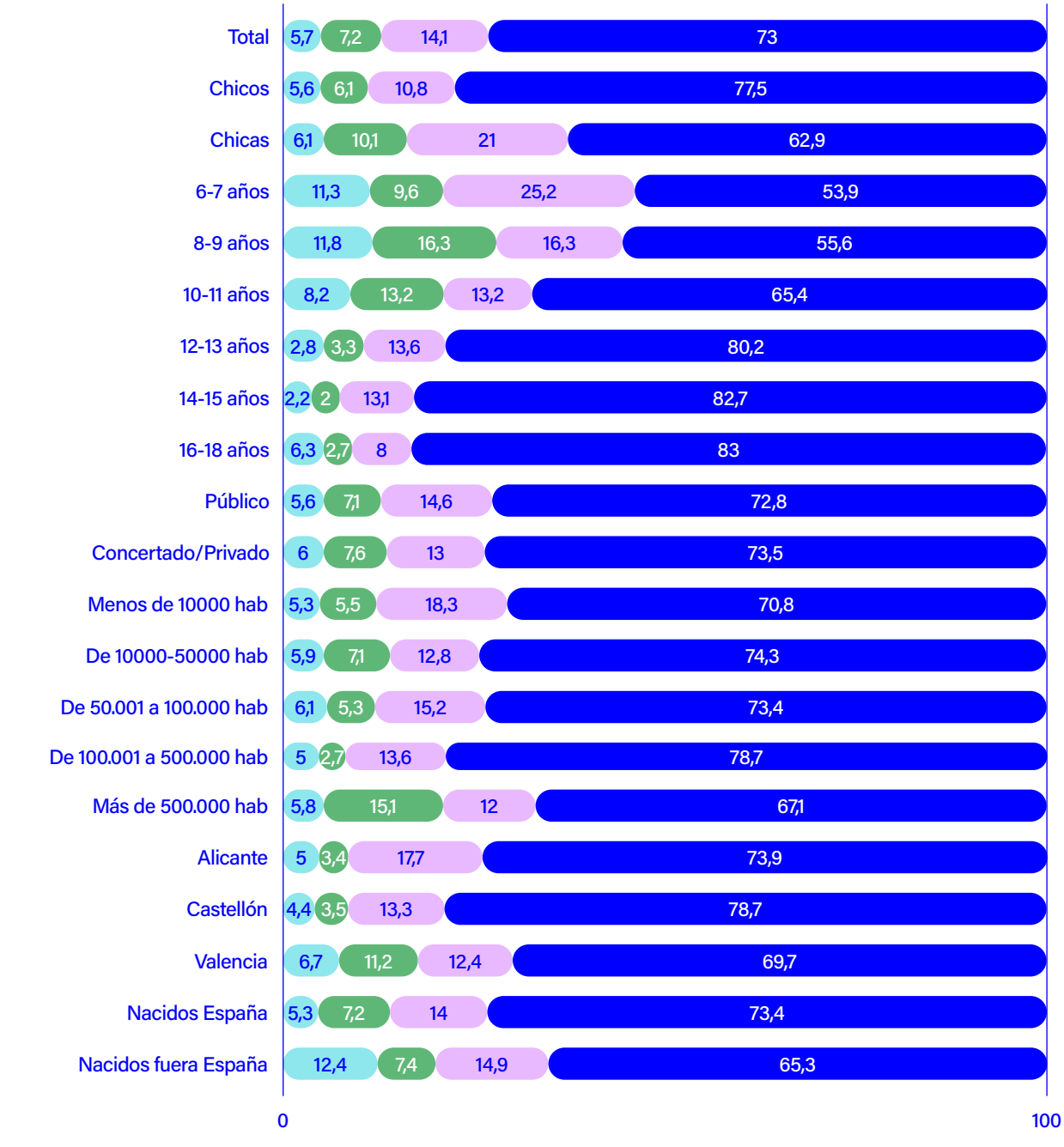
Respecto a la satisfacción del alumnado con la participación en competiciones puede decirse que es muy alta, un 96,9% de los escolares se sienten satisfechos con su experiencia. La diferencia entre chicos (97,2%) y chicas (94,4%) es mínima. Los aspectos que más atraen a los escolares de las competiciones son: divertirse y pasarlo bien (73,3%), ganar, puntuar y obtener un trofeo (55,6%) y disfrutar de un buen ambiente con los compañeros (34%). Las chicas tienden a valorar más las dimensiones recreativas del deporte, como "divertirse" (79,2% frente al 70,7% de los chicos) y "sentir un buen ambiente" (43,3% para las chicas frente al 29,8% de los chicos). En contraste, los chicos muestran mayor interés por las dimensiones competitivas, como "ganar" y "puntuar" (61,2% frente al 43,4% de las chicas), o "jugar, ser titular", (37,3% frente al 13,8% de las chicas).

En cuanto a los aspectos que menos gustan de las competiciones deportivas, los escolares mencionan el mal ambiente, los insultos y el trato del entrenador (40,7%), la idea de perder (40,5%), y el juego sucio o las faltas (39,9%). Las principales diferencias de género se observan en la mención a "perder", que afecta al 46,1% de los chicos y solo al 28,8% de las chicas.

Finalmente, respecto a la intención de participar en competiciones en el futuro entre quienes no han participado en ellas desvela elementos de crítica hacia el hecho de competir. Un 50,7% de los escolares afirma que sí le gustaría tener esta experiencia de participar en competiciones, pero un significativo 34,5% se muestra en contra y un 14,8% tiene dudas. Aunque las respuestas positivas son mayoritarias, el porcentaje de rechazo o dudas es muy apreciable, especialmente entre las chicas. Más de la mitad de ellas rechazan la participación (37,5%) o tienen dudas al respecto (16,5%). Solo un 46,1% de ellas manifestaría interés en participar en competiciones si tuvieran la oportunidad. Entre los chicos, las actitudes positivas hacia la competición son mayores, alcanzando un 56,8%. Expresan rechazo o dudas el 30,1% y el 13% respectivamente.

Es importante considerar las formas de rechazo a la competición porque abren un debate de fondo entre el deporte competitivo y el deporte recreativos. El rechazo hacia la competición en los adolescentes se relaciona con factores como el temor al fracaso, la comparación competitiva con los compañeros y la presión de padres y entrenadores, que, a menudo, presentan exigencias excesivas o expectativas poco realistas. Todo esto contribuye a crear un ambiente desfavorable para muchos adolescentes. Como resultado, algunos prefieren actividades deportivas recreativas o individuales, que les permiten disfrutar del deporte sin la presión competitiva.

Gráfico 9.
Tipos de competición deportiva de la población escolar
(En porcentaje)



Fuente: elaboración propia.
Base: han participado en alguna competición deportiva.

7

¿Cómo influye la actividad física de los escolares en relación con la salud y el cuerpo, el uso de pantallas o los valores sociales y personales?

Hemos incluido en el informe un bloque final que recoge las actitudes del alumnado hacia cuestiones como la asignatura de educación física y a la relación entre el deporte y una serie de prácticas que atañen particularmente a los adolescentes, en concreto, su percepción sobre el cuerpo, la apariencia física, la salud, el uso de pantallas y algunos valores sociales como la perseverancia o la confianza en los demás.

En primer lugar, las actitudes del alumnado hacia la asignatura de educación física son muy positivas. Un 74% la considera divertida o muy divertida. Este porcentaje es más alto entre los chicos (77,7%) que entre las chicas (70,7%). Aunque persiste una distancia entre ambos sexos, la diferencia no es excesivamente amplia. La edad genera diferencias más significativas: el 86,6% de los niños y niñas de 6-7 años considera que la educación física es divertida, mientras que este porcentaje se reduce al 60,7% en los adolescentes de 14-15 años. Este desinterés de los más mayores hacia la asignatura es otra expresión más del alejamiento de los adolescentes hacia la actividad física y el deporte. Por otra parte, la pregunta sobre si estarían de acuerdo en aumentar las horas de educación física, un 72% de los estudiantes apoya la idea, pero entre las chicas se observa un menor entusiasmo en este aumento: un 81,7% de los chicos apoyaría este aumento, frente al 62% de las chicas.

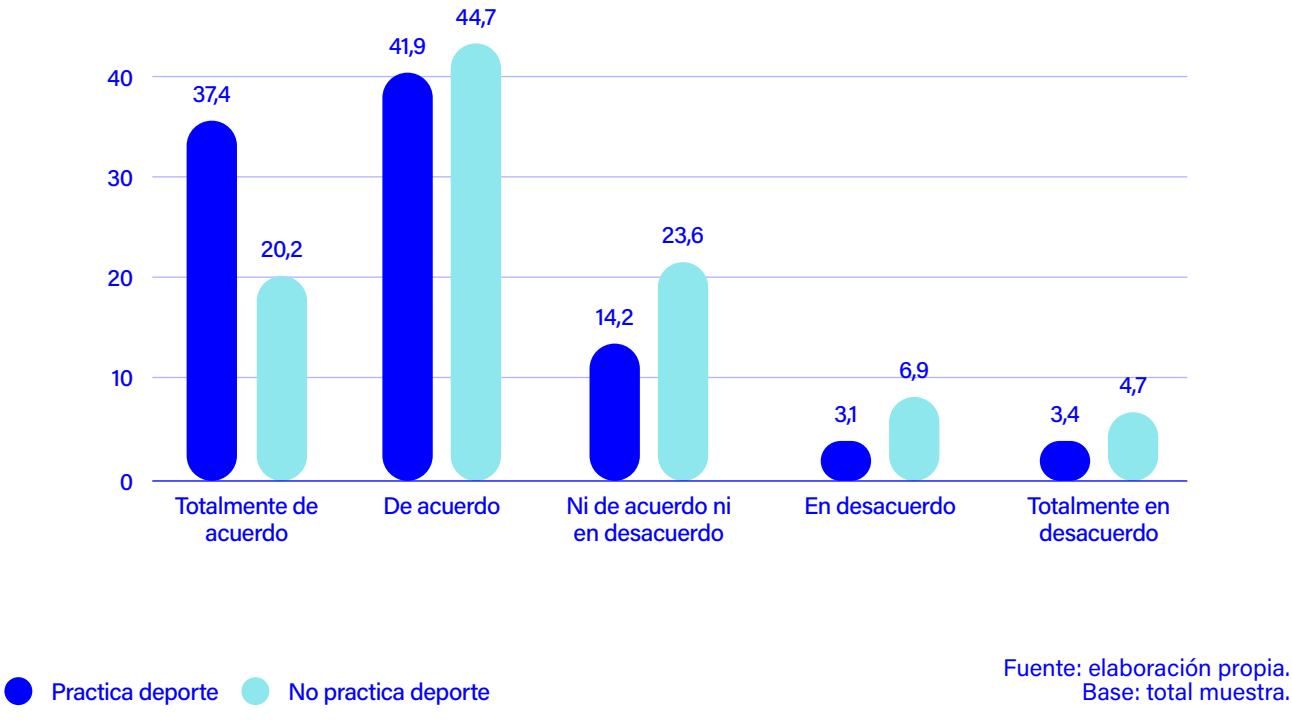
Los datos muestran que, aunque la mayoría del alumnado mantiene una actitud positiva hacia la asignatura, existe un grupo minoritario -en torno a una cuarta parte-, que no comparte esta opinión y que expresa recelos y resistencias hacia la actividad física. Este grupo está formado, principalmente, por aquellos estudiantes que han experimentado un distanciamiento hacia la actividad física a medida que ha ido avanzando su edad y también por el sector de chicas, que siguen percibiendo los estereotipos o la persistencia de elementos competitivos o que no tienen en cuenta sus gustos y formas de participar en la actividad física. Los especialistas en esta materia han señalado algunos problemas persistentes que afectan a la percepción de la asignatura. Entre ellos, se encuentran las vivencias negativas del cuerpo y la autoestima, que afectan a una parte del alumnado con menor autoestima corporal y generan una sensación de exclusión. Además, la identificación de la asignatura con la práctica de un deporte competitivo puede resultar perjudicial para el alumnado que no se siente cómodo en estos entornos de competitividad, lo que puede generar inseguridad y estrés. A su vez, se señala que es necesario continuar con un enfoque de diversificación de las actividades para acercar la educación física a los intereses de los estudiantes menos implicados. Por último, se destaca la sobrecarga de actividades lectivas en la agenda de los estudiantes, lo que genera presiones contradictorias entre su formación académica y el deporte, que afectan negativamente a su interés por este último.

La sobrecarga académica genera tensiones entre el rendimiento escolar y el interés por el deporte.

Percepciones sobre la salud y el cuerpo

La segunda cuestión que trataremos en este apartado es la relación entre la práctica de actividad física y las percepciones de la salud y el cuerpo por parte del alumnado. Los datos recogidos muestran una clara correlación entre ambas: quienes realizan actividad físico-deportiva declaran una mejor percepción de la salud. El gráfico 10 permite cuantificar esta relación. Un 37,4% de los estudiantes que practican actividad física manifiestan el más alto grado de acuerdo con la percepción de sentir un buen estado de salud, frente al 20,2% de los que no practican. Esta diferencia también se refleja en el género, como podemos observar en el gráfico 11, los chicos activos físicamente (39,5%) alcanzan mayores niveles de acuerdo con esta afirmación que las chicas (34,9%). A tenor de los datos, parece inequívoca la relación de la actividad física y las buenas sensaciones respecto a la salud: un 78,1% de los escolares se muestran de acuerdo o totalmente de acuerdo con la idea de "el deporte me hace sentir mejor físicamente", aunque las diferencias por sexo marquen niveles diferentes hacia esta afirmación (82,9% en los chicos y 73,6% en las chicas). Además del sexo, cabe señalar grados de acuerdo diferentes determinados por el lugar de nacimiento y por titularidad del centro. El 81,6% del alumnado de centros concertados o privados se muestra de acuerdo o totalmente de acuerdo con la afirmación de que el deporte les hace sentirse mejor, en comparación con el 76,7% del alumnado de centros públicos. En cuanto al lugar de nacimiento,

Gráfico 10.
Percepción sobre "mi estado de salud es bueno" según si practica o no deporte
(En porcentaje)

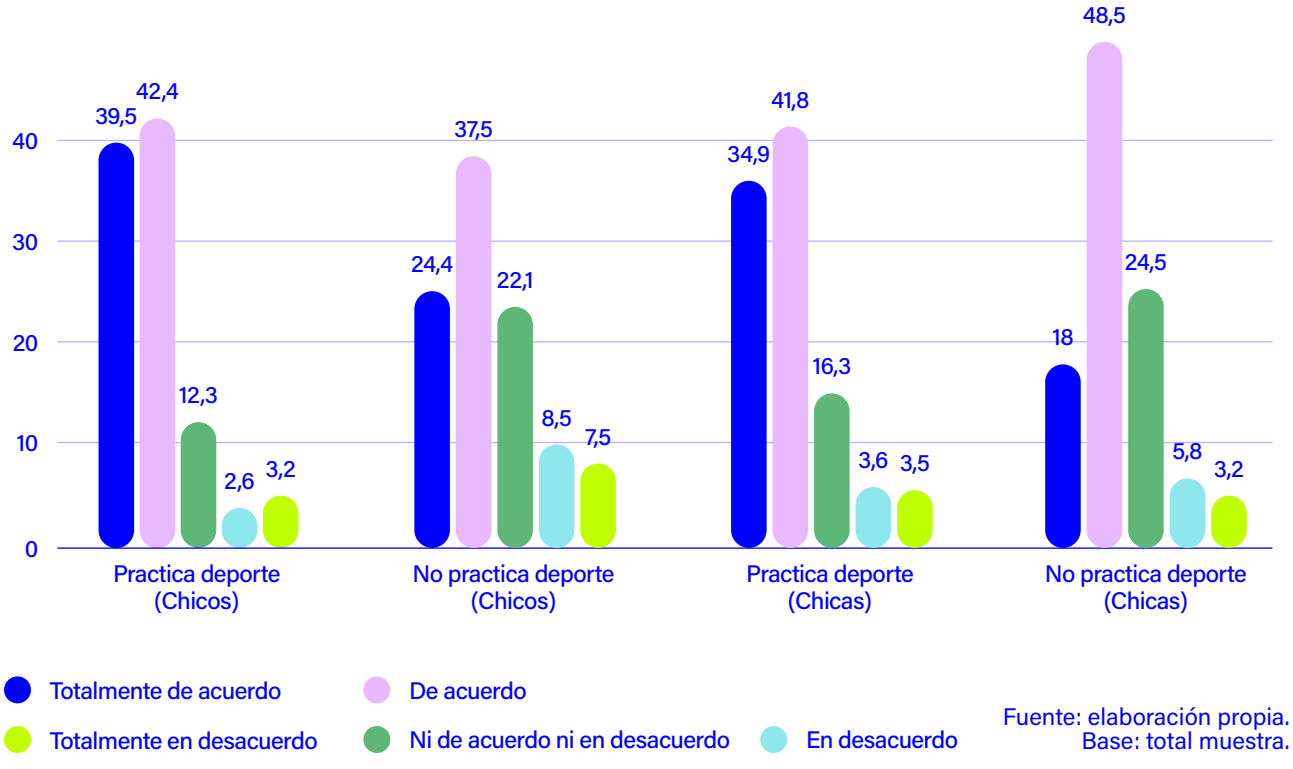


Fuente: elaboración propia.
Base: total muestra.

el 78,8% del alumnado nacido en España está completamente de acuerdo con la afirmación, frente al 71,7% del alumnado nacido en el extranjero. Estas diferencias vuelven a reflejan la influencia del origen social en las actitudes hacia la actividad física.

Además de la salud, nos hemos detenido también en las percepciones sobre el cuerpo y la apariencia física entre los adolescentes. Estas cuestiones ocupan un lugar central en la vida de muchos adolescentes, y se han convertido en un foco de creciente atención en la investigación y en los medios de comunicación. En los últimos años, se ha constatado cómo la presión por responder a ciertos estándares estéticos afecta de forma significativa al bienestar y a los hábitos de actividad física entre la población escolar. La influencia de los medios, las redes sociales y el entorno escolar puede generar inseguridad, estigmatización y una vinculación negativa con la práctica deportiva, especialmente en quienes no se ajustan a los ideales de belleza o condición física predominantes. Aunque estas presiones afectan a chicos y chicas, ellas tienden a experimentar mayores niveles de discriminación corporal debido a los estereotipos de género. A continuación, se presentan los datos obtenidos en la encuesta, que permiten observar en detalle algunas de las dinámicas en la relación entre el cuerpo y la actividad física.

Gráfico 11.
Percepción sobre "mi estado de salud es bueno" según si practica o no deporte por sexo
(En porcentaje)



Fuente: elaboración propia.
Base: total muestra.

Percepciones sobre el cuerpo y la apariencia física

Como se observa en el gráfico 12, la mayoría del alumnado (54,5%) percibe tener una talla corporal adecuada. Sin embargo, un 20,8% se considera con sobrepeso (un poco o demasiado gordos) y un 24,7% se ve con bajo peso (un poco o demasiado delgados). Las chicas tienden a percibirse con más peso que los chicos (22,2% frente a 19,3%), mientras que los chicos se ven más delgados que las chicas (28,5% frente a 20,6%). Aunque las diferencias entre sexos no son muy amplias, ellas muestran en general una percepción corporal más negativa, una tendencia que suele repetirse en estudios similares sobre adolescentes. Es interesante observar que esta percepción subjetiva de los adolescentes se desvincula en parte de los datos objetivos sobre su sobrepeso y obesidad. Según datos antropométricos de la Hoja de Seguimiento Infantil (2018) que realizan los pediatras para el seguimiento de los menores, un 36,9% de los chicos y un 30,8% de las chicas de 12 años presentan sobrepeso u obesidad, cifras significativamente más altas que las percepciones subjetivas del alumnado.

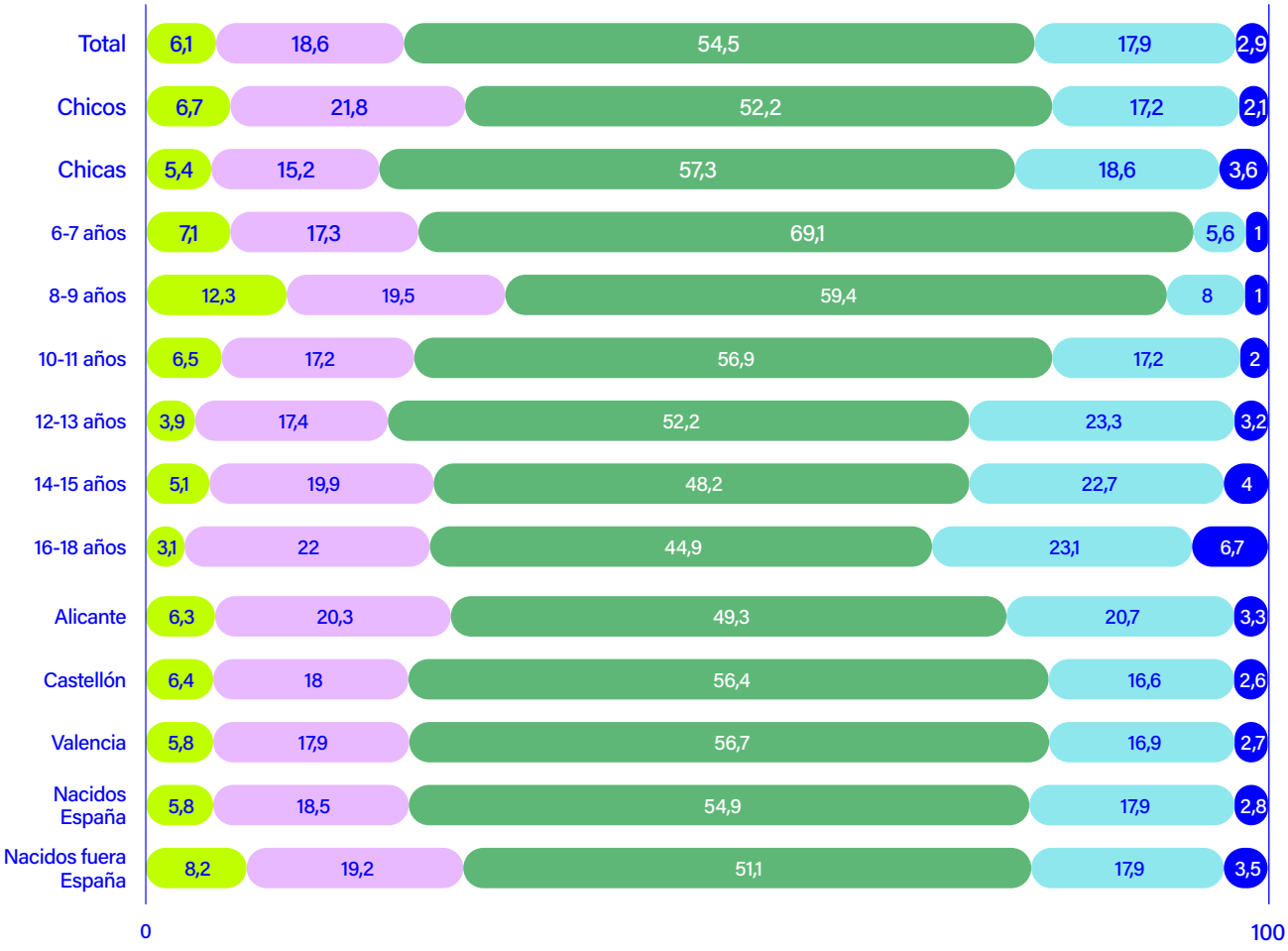
La edad constituye un factor clave hacia la autopercepción corporal. Entre el alumnado más joven de primaria (6-7 años), el 69,1% considera tener una talla adecuada. Solo un 6,5% se percibe con cierto grado de sobrepeso y un 24,4% se ve algo delgado. En el otro extremo, al finalizar la educación secundaria (16 años), el porcentaje de quienes se perciben con una talla adecuada desciende al 44,9%, mientras que aumenta al 29,8% el de quienes se ven con sobrepeso y al 25,1% el de quienes se consideran delgados.

En cuanto a la satisfacción con la propia apariencia, se repiten los patrones que hemos visto en los párrafos anteriores acerca de la autopercepción sobre el cuerpo y la talla. Las chicas (55,9%) se muestran menos satisfechas con su apariencia que los chicos (67,7%). Un porcentaje relevante de estudiantes, especialmente entre las chicas (20,8%), manifiesta frustración o insatisfacción con su cuerpo, lo que puede afectar negativamente su participación en actividades físicas.

La edad marca claras diferencias en cuanto a la satisfacción con la apariencia personal. En el gráfico 13 podemos observar como a los 8-9 años, el 78.9% de la población escolar se muestra satisfecho o muy satisfecho con su apariencia. Esta solo resulta un problema para el 12,4%. Sin embargo, conforme se cumplen años crecen los problemas en la percepción del cuerpo: a los 16 años, un 21,9% muestra algún grado de desacuerdo respecto a la idea de sentirse satisfecho con su apariencia. Solo la mitad de la población de esta edad -50,8%- se muestra satisfecho o muy satisfecho.

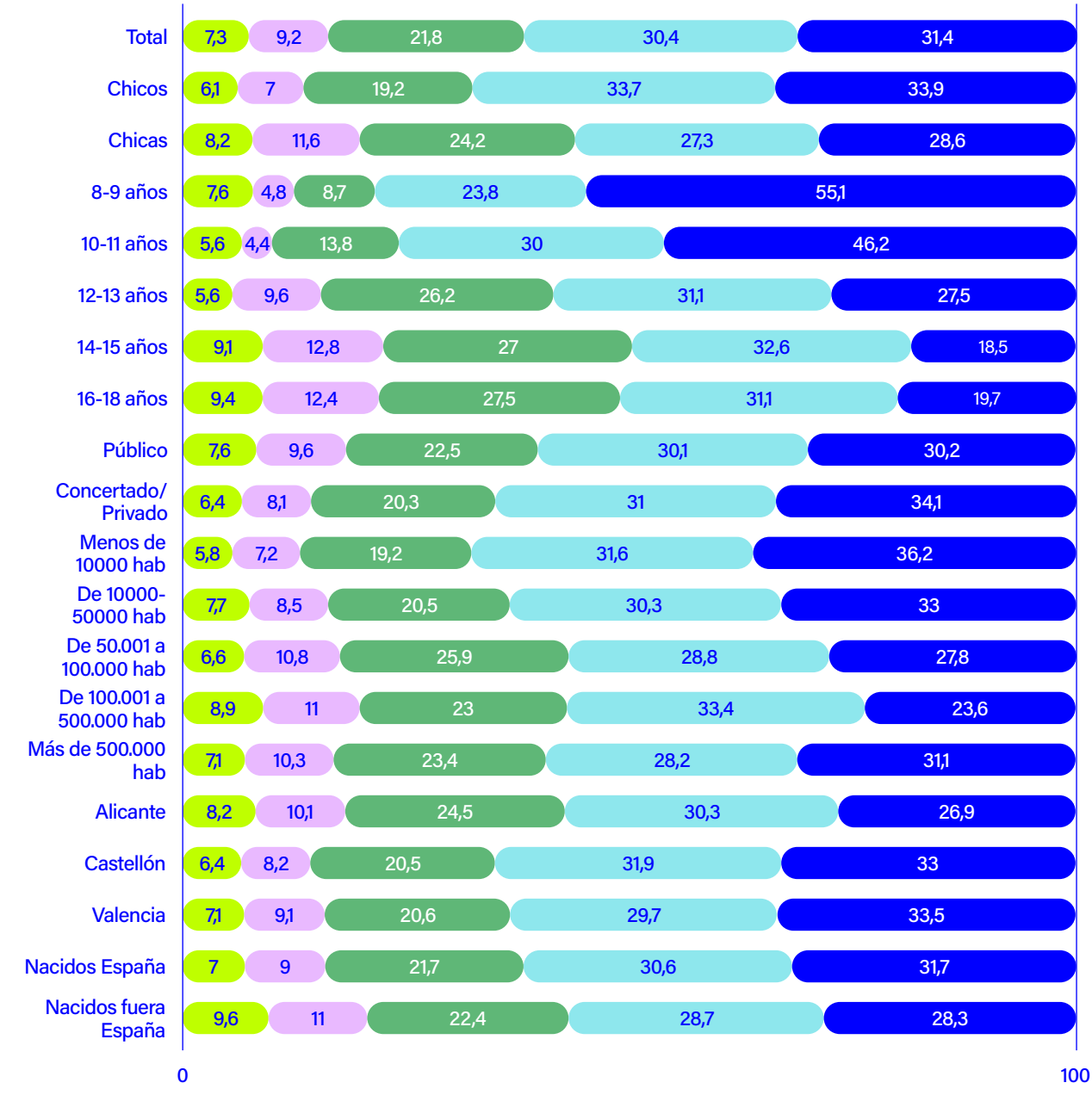
Otras variables también influyen en la percepción de la apariencia entre los escolares. Una de ellas es la titularidad del centro: el alumnado de centros públicos muestra una satisfacción algo menor con su imagen (60,3%) en comparación con el de centros concertados o privados (65,2%). También se observa una menor satisfacción entre quienes han nacido en el extranjero (56,9%) frente a los nacidos en España (62,3%). Por último, el nivel de satisfacción con la apariencia es mayor en los municipios pequeños (67,8%) que en los más grandes.

Gráfico 12.
"Cómo te sientes respecto a tu cuerpo"
(En porcentaje)



Fuente: elaboración propia.
Base: total muestra.

Gráfico 13.
"Estoy satisfecho/a con mi apariencia"
(En porcentaje)



Fuente: elaboración propia.
Base: total muestra entre 8 y 18 años.

Para cerrar estas observaciones sobre la percepción del cuerpo, la apariencia en relación con la actividad física, hay que destacar el vínculo creciente entre la actividad física realizada con finalidades estéticas. Un 34,4% del alumnado reconoce que conoce a amigos que hacen ejercicio únicamente para lograr un cuerpo perfecto. Este porcentaje más alto entre las chicas (37,5%) que entre los chicos (31,4%) y entre los estudiantes de mayor edad (47,1%) frente a los más pequeños entre quienes este porcentaje se reduce a la mitad. El alumnado no nacido en España ofrece porcentajes más elevados (38%) que los autóctonos (34%). Los expertos advierten sobre los efectos de la presión por alcanzar estándares de belleza poco realistas, lo que puede generar riesgos como lesiones, sobre entrenamiento o trastornos alimentarios.

> Las chicas muestran una percepción corporal más negativa que los chicos y menor satisfacción con su apariencia (55,9% frente a 67,7%).



Actividad física y valores sociales y personales

Otro aspecto que hemos analizado es la relación entre la práctica de actividad físico-deportiva y algunas actitudes y valores hacia la vida, en concreto la perseverancia y la confianza en los otros. Los adolescentes activos físicamente alcanzan en estas actitudes niveles más altos que aquellos que no practican deporte. En primer lugar, los datos muestran una asociación positiva entre la práctica de actividad física y la perseverancia para superar dificultades. En el gráfico 14, se advierte que un 40,5% de los estudiantes activos están totalmente de acuerdo con la afirmación de que "si encuentro dificultades intento superarlas", frente al 27,2% de los no activos. Esta relación es más marcada entre los chicos activos (42,9%) que entre las chicas activas (37,7%). La mayor visibilización de modelos de esfuerzo y superación protagonizados por hombres puede contribuir a que los chicos respalden en mayor medida esta visión.

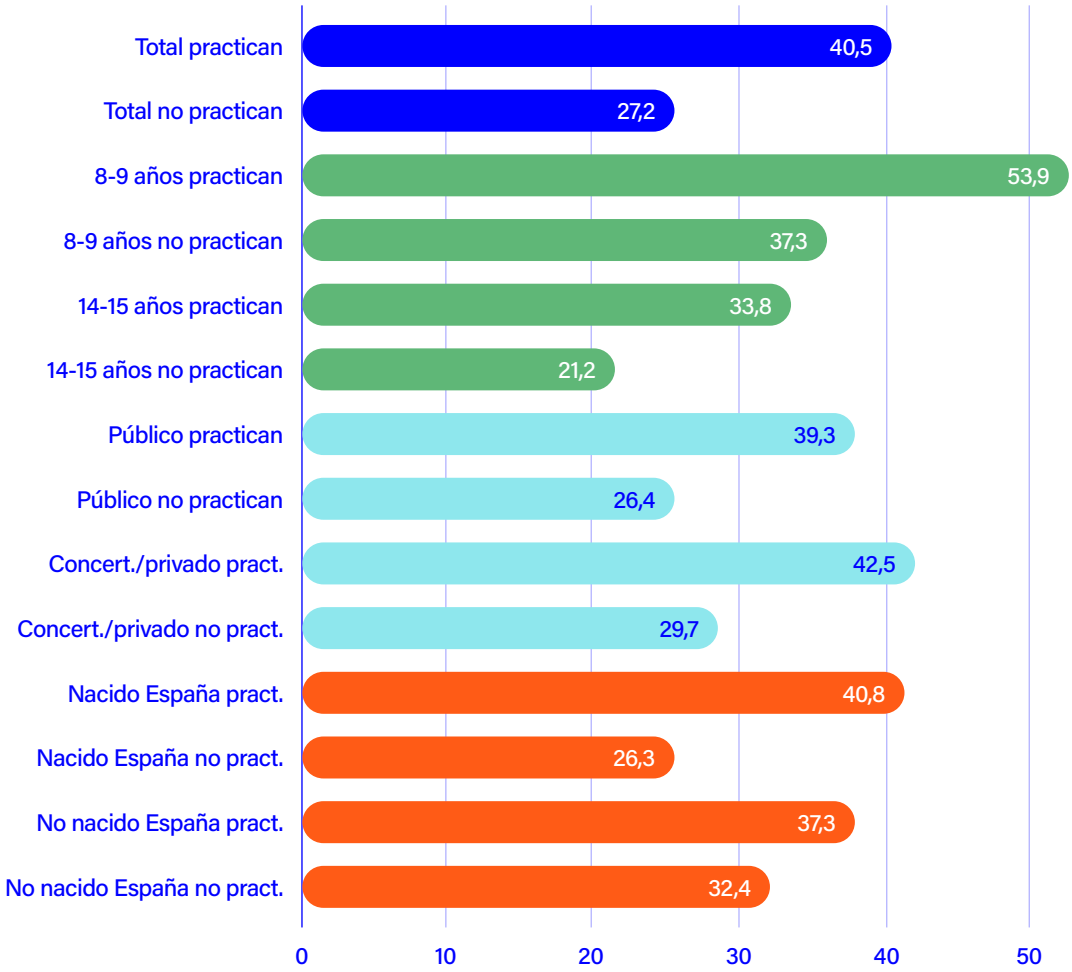
También se observan pequeñas variaciones en las actitudes hacia la perseverancia según la titularidad del centro educativo. El alumnado físicamente activo de los centros públicos (39,3%) presenta niveles de perseverancia algo inferiores a los de los centros concertados o privados (42,5%). Asimismo, el lugar de nacimiento influye ligeramente: los estudiantes nacidos en España alcanzan un nivel algo mayor de perseverancia (40,8%) que aquellos nacidos en el extranjero (37,3%).

Además de la perseverancia, otra actitud, como es la confianza en los demás, también evidencia una relación positiva con la práctica de actividad física, como muestran los datos del gráfico 15. En términos generales, el alumnado que realiza deporte muestra un mayor grado de acuerdo con la afirmación "Siento que puedo confiar en personas de mi edad" (22,9%) frente a quienes no practican (15,2%). Esta asociación positiva se mantiene en ambos sexos, aunque es más pronunciada en los chicos activos (25,7%) que en las chicas (19%).

Al considerar la edad, se observa que entre los más pequeños (8-9 años), los niveles de confianza son altos independientemente de si practican o no deporte (40% frente a 37,6%). Sin embargo, entre los adolescentes de 14-15 años, la diferencia se hace más visible: el 15,8% de los activos están totalmente de acuerdo con la idea de confianza en los demás, frente al 10,4% de los inactivos. No obstante, en este grupo predominan las respuestas intermedias, lo que indica una menor confianza generalizada en la adolescencia.

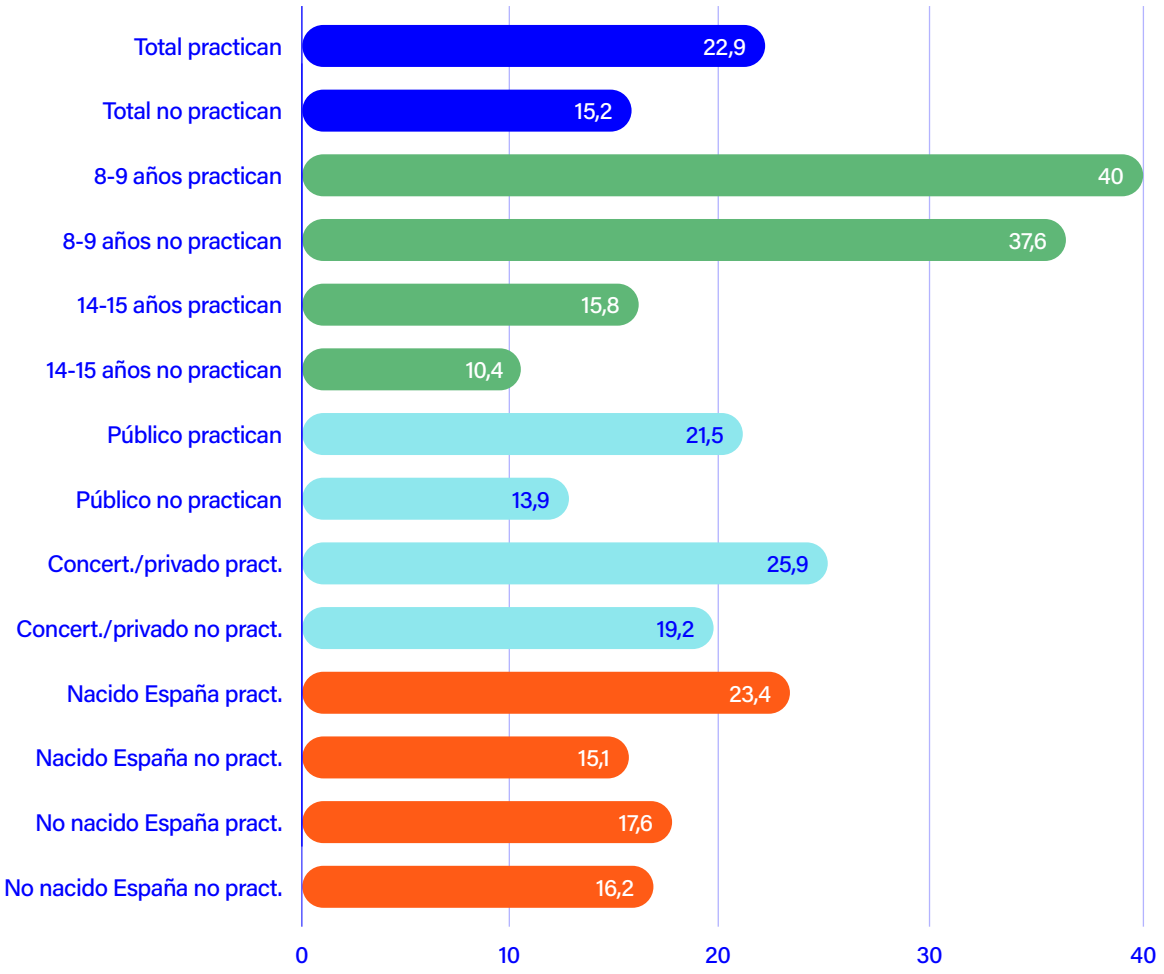
Otras variables también influyen. En cuanto a la titularidad del centro, el alumnado activo de centros concertados o privados presenta niveles más altos de confianza (25,9%) que el de centros públicos (21,5%). Finalmente, el lugar de nacimiento marca diferencias: los alumnos físicamente activos nacidos en España confían más en sus iguales (23,4%) que los nacidos en el extranjero (17,6%). En este último grupo, la práctica deportiva apenas modifica los niveles de confianza, lo que sugiere otros factores sociales o culturales en juego.

Gráfico 14.
"Si encuentro dificultades, sigo intentando superarlas", según práctica o no de actividad física. Grado de acuerdo: totalmente de acuerdo
(En porcentaje)



Fuente: elaboración propia.
Base: total muestra entre 8 y 18 años.

Gráfico 15.
"Siento que puedo confiar en las personas de mi edad", según práctica o no de actividad física. Grado de acuerdo: totalmente de acuerdo
(En porcentaje)



Fuente: elaboración propia.
Base: total muestra entre 8 y 18 años.

Uso de pantallas y realización de actividad física

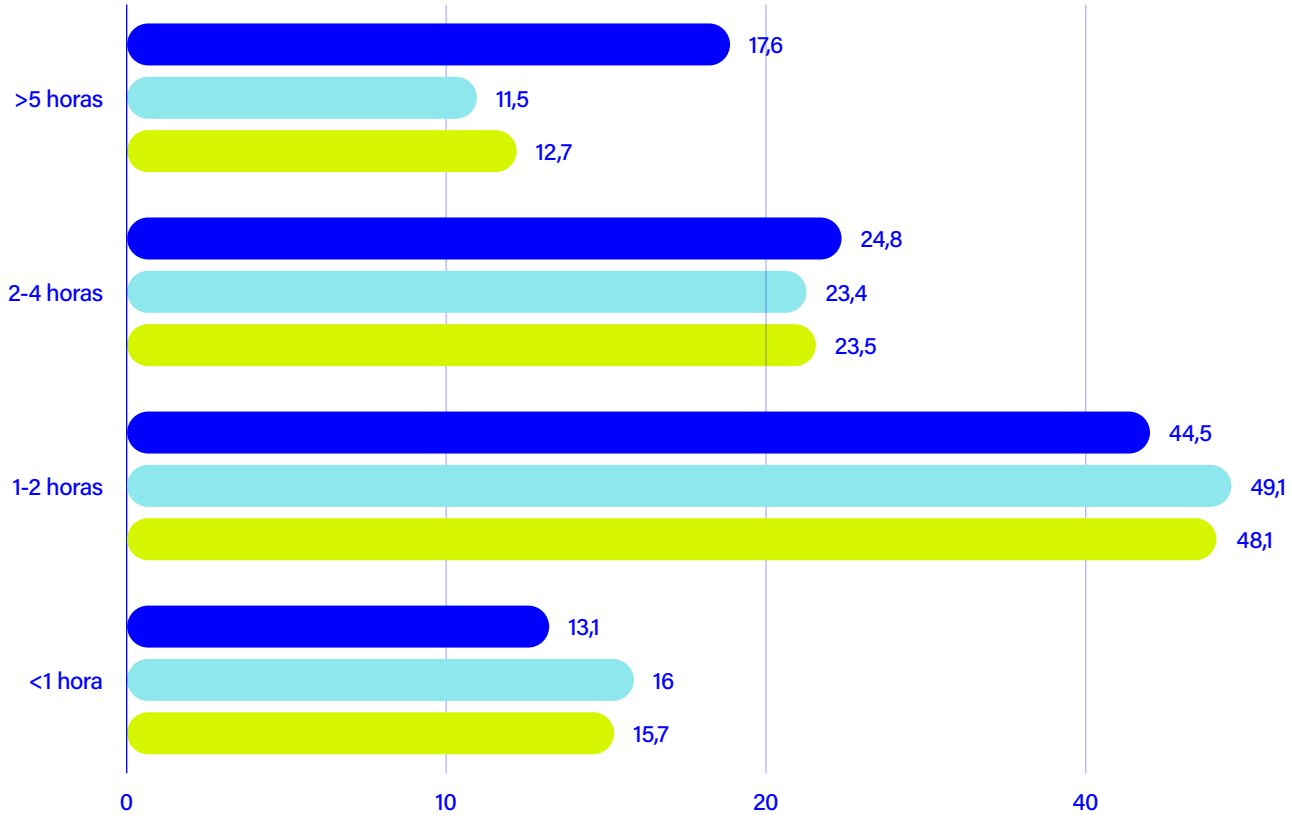
Junto a las preocupaciones anteriores, nos hemos interesado por otra cuestión de actualidad: el uso de pantallas en adolescentes. El cuestionario incluyó preguntas para analizar la relación entre ese tiempo y la actividad física. Se indagó sobre las horas diarias dedicadas a pantallas durante el ocio, excluyendo las tareas escolares. Además, se diferenciaron los días laborables de los fines de semana, con el objetivo de obtener una visión más precisa de los hábitos digitales de los jóvenes y su posible impacto en estilos de vida activos o sedentarios.

La encuesta revela una correlación positiva entre la práctica de actividad física y un menor uso de pantallas entre adolescentes. El gráfico 16 muestra que quienes hacen ejercicio pasan menos tiempo frente a pantallas en días lectivos: un 16% dedica menos de una hora diaria y un 49,1% entre 1 y 2 horas. Para quienes no hacen ejercicio estos porcentajes bajan al 13% y al 44,5% respectivamente. El dato más significativo se da en el grupo que pasa más de 5 horas al día ante pantallas: esta cantidad la alcanzan solo un 11,5% practica actividad física, frente al 17,6% de quienes no practican deporte. Estos datos sugieren que la actividad físico-deportiva actúa como factor limitador del uso excesivo de pantallas. Aunque los usos de pantallas en chicos y chicas son semejantes, el sexo establece algunas leves diferencias: el grupo que alcanza un nivel más alto de exposición a pantallas por encima de las 5 horas es el de los chicos que no realizan actividad física (18,8%).

En fin de semana, el uso de pantallas entre adolescentes aumenta notablemente respecto a los días lectivos, en el gráfico 17 observamos que el 26,4% pasa más de 5 horas ante las pantallas (12,7% en días lectivos), y un 30,9% dedica entre 2 y 4 horas (23,5 en días lectivos). Sin embargo, la actividad física sigue actuando como un factor protector. Quienes practican ejercicio tienen menos presencia en el grupo de más de 5 horas (24,6% frente al 33,8% de quienes no hacen actividad física) y en el grupo de 2-4 horas (30%, frente a 36,1% de quienes no hacen actividad física). La práctica deportiva modera el uso intensivo de pantallas también en fin de semana.

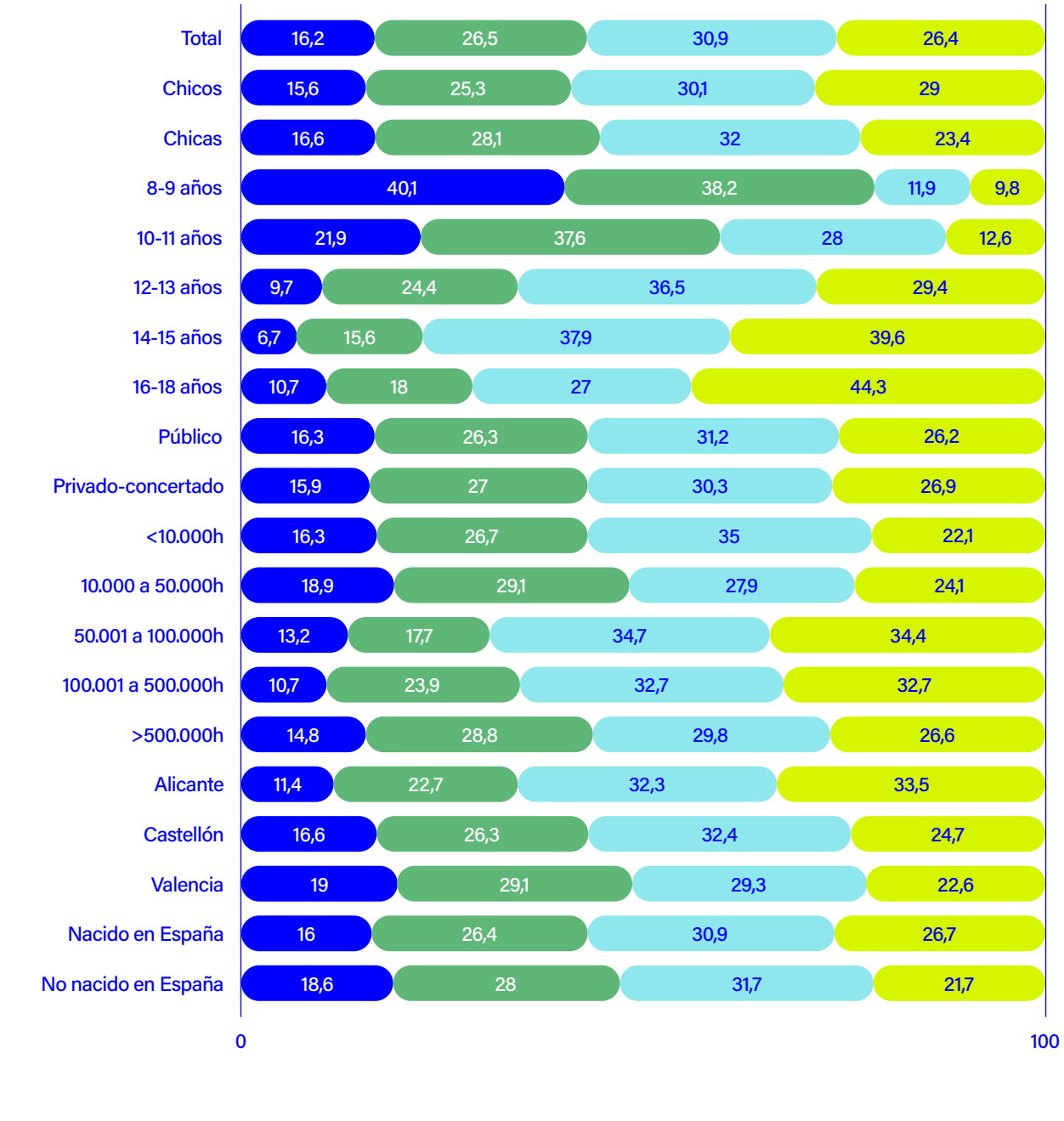
El análisis por sexo revela que el aumento del uso de pantallas en fin de semana es más acusado en los chicos, especialmente entre los que no practican actividad física. Los chicos no activos pasan del 18,8% al 42,2% en el grupo de más de 5 horas ante pantallas, un aumento de 24 puntos, frente al incremento de 16 puntos entre los activos (de 11,5% a 27,2%). En las chicas, el aumento es más moderado: 13 puntos tanto en activas (de 10,8% a 21,4%) como en no activas (de 16,8% a 29,7%). La actividad física sigue actuando como moderadora del uso excesivo de pantallas en ambos sexos, pero su efecto es especialmente relevante en los chicos, donde ayuda a contener aumentos mucho más pronunciados. El grupo de adolescentes que no práctica actividad física representa necesariamente un colectivo diana para las políticas deportivas y escolares. Igualmente, de cara a la intervención sobre este problema hay que considerar que los porcentajes mayores de uso de pantallas se encuentran en ciudades medianas (entre 50.000-10.0000 hab.) y en el grupo de edad de 14-16 años.

Gráfico 16.
Horas diarias frente a pantallas en actividades no escolares entre semana según se practique o no actividad física
(En porcentaje)



Fuente: elaboración propia.
Base: total muestra.

Gráfico 17.
Horas diarias frente a pantallas en actividades no escolares en fin de semana
(En porcentaje)



Fuente: elaboración propia.
Base: total muestra.

8

Conclusiones principales sobre la práctica deportiva de la población en edad escolar de la Comunitat Valenciana

1

Alta participación en actividades físico deportivas, pero con desigualdades persistentes

El 76,8% del alumnado realiza alguna práctica deportiva fuera del horario lectivo. Sin embargo, esta alta participación media convive con desigualdades significativas según sexo (69,2% de las chicas frente al 84,2% de los chicos); según lugar de nacimiento (62,3% de los nacidos en el extranjero, frente al 78,5% de los nacidos en España) según titularidad de centro educativo (75,1% en los colegios públicos frente al 80,9% en los privados/concertados); y según la edad (a mayor edad disminuye la práctica de actividad física).

2

Brecha de género estructural desde la infancia y persistencia de preferencias deportivas diferenciadas

Desde los 6-7 años, los chicos practican deporte con tasas significativamente superiores a las chicas, tanto en deporte organizado como autónomo. En competiciones escolares, participan el 59,9% de los chicos frente al 37% de las chicas. Además, existen claras diferencias en las preferencias deportivas: los chicos optan mayoritariamente por fútbol (51,2%) y baloncesto, mientras que las chicas prefieren baile, gimnasia y natación, con solo un 8,2% practicando fútbol en deporte organizado. Estas desigualdades persisten y reflejan una división sexual lenta de cambiar en la práctica deportiva.

3

Intenso abandono deportivo conforme avanza la edad a lo largo de la adolescencia

La actividad física decrece paulatinamente con la edad. En los grupos más jóvenes de 8-9 años, el nivel de práctica alcanza el 86%, mientras que desciende al 69% a los 16-18 años.

4

La condición de extranjero o autóctono como eje de la desigualdad deportiva

Los escolares nacidos fuera de España no solo muestran niveles más bajos de práctica deportiva (62,3% frente al 78,5% de los nacidos en España). La condición de extranjero también condiciona, entre otros muchos aspectos: la participación en competiciones deportivas (31,8%, frente al 51,7% de los nacidos en España); la participación en deportes organizados (61% frente al 78% de los nacidos en España); la realización de actividades deportivas en vacaciones (59,2%, frente al 71,2% de los nacidos en España); la realización de actividades extraescolares 33%, frente al 49,3% de los nacidos en España) o la percepción de la apariencia física (solo el 57% de los nacidos en el extranjero la consideran buena, frente al 62,3% de los autóctonos).

5

Estudiar en colegios públicos frente a privados y concertados marca diferencias respecto a la actividad físico-deportiva

Los escolares que cursan estudios en centros públicos no solo presentan niveles más bajos de práctica deportiva (75,1%, frente al 80,9% en centros privados o concertados), sino también menores tasas de práctica deportiva organizada (75,8% frente al 78,9%). Asimismo, practican menos deporte durante las vacaciones (68,4% frente al 73,5%) y reciben una menor motivación por parte de sus progenitores para realizar actividad física (41,8% frente al 45,1%). En comparación con el alumnado de centros privados o concertados, consideran en menor medida divertida la asignatura de Educación Física (73,2% frente al 76%) y muestran un menor deseo de participar en competiciones deportivas entre quienes no lo han hecho previamente (30,6% frente al 36,1%). Además, se declaran menos satisfechos con su apariencia corporal (60,3% frente al 65,1%) y manifiestan en menor grado sentirse mejor gracias al deporte (76,6% frente al 81,6%). Por último, dedican más tiempo al uso de pantallas, ya que un 37,6% se sitúa en niveles de 2 a 4 horas y más de 5 horas diarias, frente al 32,8% del alumnado de centros privados o concertados. Hay que añadir que todas estas diferencias no son extremas, pero reclaman la atención de las políticas sociales y educativas para contrarrestar los posibles efectos negativos sobre el desarrollo saludable de la población escolar.

6

La competición satisface, pero también excluye: tensiones entre competición y deporte recreativo

Aunque la mayoría del alumnado valora positivamente la competición (96,9% está satisfecho), también emergen factores problemáticos como el miedo a perder (40,5%), el mal ambiente, los insultos o la presión de entrenadores (40,7%). Estos elementos generan rechazo en una parte del alumnado que participa en competiciones. Pero además se observa entre el alumnado que no han competido: un 34,5% no quiere hacerlo y un 14,8% tiene dudas. Entre las chicas, el rechazo asciende al 37,5%. Este rechazo puede llevar al abandono o a evitar el deporte, al asociarlo con dinámicas competitivas poco saludables, lo que plantea la necesidad de reforzar modelos deportivos más recreativos e inclusivos.

7

La práctica de actividad física entre los escolares consigue beneficios considerables en percepciones sobre la salud y el cuerpo, las relaciones sociales y el uso de pantallas

La práctica de actividad física entre escolares se asocia con mejoras en su bienestar físico, social y digital. Quienes hacen deporte perciben mejor su salud y su apariencia física que quienes no lo practican (37,4% frente al 20,2%) y muestran mayor perseverancia (40,5% frente al 27,2%) y confianza en los demás (22,9% frente al 15,2%). Además, la actividad física se vincula con un menor uso excesivo de pantallas: solo el 11,5% de los estudiantes activos pasa más de cinco horas diarias frente a pantallas en días lectivos, frente al 17,6% de quienes no hacen ejercicio. Estos datos refuerzan el valor educativo y preventivo de la actividad físico-deportiva escolar.

8

El patio y el recreo como escenario de reproducción de estereotipos y desigualdades de uso

Se ha investigado mucho sobre los usos del patio y el recreo para modificar la reproducción de estereotipos y reducir las desigualdades en esta cuestión. Nuestros datos muestran aún claras diferencias que invitan a seguir interviniendo. Durante el recreo, el 53,3% de las chicas se sienta a hablar con amistades, frente al 33,4% de los chicos. Ellas también dedican más tiempo al estudio (6,8% frente al 3,8%).En cambio, el 41,6% de los chicos practica deporte, frente al 10,2% de las chicas, que prefieren juegos (18,5%) o bailes (6,4%). La asignatura de educación física, que cuenta con una amplia aceptación por parte de los escolares, podría ser un lugar idóneo para continuar interviniendo en este aspecto.

9

La falta de tiempo como motivación principal para no practicar actividad física: necesidad de equilibrar tiempos deportivos y tiempos escolares

El 33,2% del alumnado que no práctica deporte menciona la falta de tiempo debido a la necesidad de realizar otras tareas como motivación. Esta falta de tiempo también se produce entre quienes practican y se convierte en un factor decisivo para el abandono deportivo. Es un debate ya iniciado, pero necesitado de mayor reflexión acerca de cómo equilibrar los tiempos educativos, con sus deberes y exigencias de nota, y los tiempos deportivos, a los que normalmente se les atribuye menor importancia social. Para conseguir mayores niveles de excelencia deportiva, la escuela podría continuar reflexionando sobre líneas que favorezcan las trayectorias de excelencia.

10

Las potencialidades de la escuela como espacio deportivo: hacia un mayor protagonismo

Las actividades deportivas organizadas de los escolares se desarrollan mayoritariamente en instalaciones de clubes deportivos (65,2%), municipales (35%) y, en menor medida, en las instalaciones escolares (22,15%). Más allá de la asignatura de educación física, muy apreciada por la mayoría de los escolares, la escuela podría incrementar su protagonismo en la esfera deportiva y las administraciones públicas implicadas en la educación deberían abordar los complejos problemas presupuestarios y de medios humanos que esto supone.



9

Recomendaciones para impulsar la práctica deportiva escolar con equidad y sostenibilidad

1

Diseñar políticas específicas para reducir las brechas de género

Fomentar actividades atractivas para chicas, visibilizar referentes femeninos y garantizar entornos seguros y motivadores.

2

Impulsar programas de inclusión dirigidos al alumnado extranjero

Facilitar el acceso al deporte organizado mediante apoyos institucionales, becas o alianzas con clubes y entidades locales.

3

Aprovechar el entorno escolar para ofrecer más oportunidades activas

Ampliar la oferta de actividades en recreos y extraescolares, adaptándolas a distintas edades, intereses y niveles de competencia.

4

Reforzar el valor educativo del deporte más allá de la competición

Promover valores como la convivencia, la superación y la salud, haciendo más inclusiva y menos excluyente la práctica competitiva.

5

Diversificar la oferta de actividades físicas para aumentar la motivación

Incluir deportes urbanos, en la naturaleza o actividades alternativas que conecten con las preferencias juveniles actuales.

6

Potenciar el papel de las familias y amistades en la iniciación deportiva

Fomentar experiencias compartidas y reforzar los vínculos afectivos a través del deporte en familia y entre iguales.

7

Revisar y actualizar la asignatura de educación física

Aumentar su atractivo mediante metodologías participativas, propuestas coeducativas y actividades adaptadas a diferentes cuerpos e intereses.

8

Reducir el abandono de la práctica con estrategias preventivas en la adolescencia

Crear itinerarios flexibles, fomentar el liderazgo juvenil y reconocer otras formas de participación deportiva más informales.

9

Vincular actividad física y bienestar digital en las políticas públicas

Integrar el deporte en programas de prevención del uso excesivo de pantallas, especialmente durante los fines de semana.

10

Aprovechar las vacaciones como oportunidad para fomentar la práctica variada

Ofrecer programas accesibles que conecten con el entorno natural y permitan experimentar nuevas formas de actividad física.



Hábitos deportivos de la población en edad escolar de la Comunitat Valenciana. Resumen ejecutivo.

Este documento constituye el resumen ejecutivo del informe *Hábitos deportivos de la población en edad escolar de la Comunitat Valenciana*, elaborado a partir de la primera Encuesta de Hábitos Deportivos en la Edad Escolar de la Comunitat Valenciana.

El estudio analiza la práctica física y deportiva de más de seis mil escolares, identificando los factores que influyen en la participación y el abandono del deporte, así como el impacto del género, la edad y la situación socioeconómica.

Entre los principales hallazgos se destacan la persistente brecha de género, la influencia del contexto social y económico, y la disminución progresiva de la actividad física con la edad. Asimismo, se examinan la participación en competiciones, el impacto del sedentarismo y el papel de los entornos escolares y extraescolares como espacios clave para promover la práctica deportiva.

Los resultados subrayan la importancia de desarrollar políticas públicas que garanticen el acceso equitativo al deporte desde la infancia y fomenten su continuidad a lo largo del tiempo, como una estrategia esencial para combatir el sedentarismo y consolidar hábitos de vida saludables.

Escanea el QR y descarga la versión digital y el informe completo

CÀTEDRA D'ESTUDIS ESPORTIUS
GENERALITAT VALENCIANA
Comunitat Valenciana COMUNITAT DE L'ESPORT
UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA
Observatorio del Deporte de la Comunitat Valenciana